



JAPANSKA TRÄDGÅRDAR som inspiration vid gestaltning av hälsofrämjande utemiljöer

Nathalie Saijyothi

Japanska trädgårdar som inspiration vid gestaltning av hälsofrämjande utemiljöer

Japanese gardens as inspiration for design of health promoting outdoor environments

Nathalie Saijyothi

Handledare:	Gunnar Cerwén, SLU, Institutionen för människa och samhälle
Examinator:	Karl Lövré, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Biträdande examinator:	Johan Wirdelöv, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0852

Program: Landscape Architecture - Master's Programme

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2021

Omslagsbild: Nathalie Saijyothi

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Japanska trädgårdar, gestaltning, designprinciper, hälsofrämjande, hälsa, välmående, stressreducering, återhämtning

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

FÖRORD

En vistelse bland ett stort antal japanska trädgårdar av varierande typer i Kyoto, har gjort ett mycket djupt intryck på mig, och effekten tycks ha förändrat eller fördjupat mitt sätt att uppleva naturområden. Det är en inspirerande upplevelse, vilken har inspirerat vidare utforskande kring de japanska trädgårdarnas välgörande kvaliteter. Genom upplevelser av sådana harmoniska trädgårdar tror jag att det är möjligt att finna ett tillstånd som är i harmoni med helheten.

Här kan jag också uttrycka mitt tack för den hjälp jag fått under arbetets gång: till familj och vänner med sin uppmuntran, min handledare Gunnar Cerwén med stor entusiasm för japanska trädgårdar samt positivitet och noggrannhet i sin handledning, landskapsarkitekterna Malin Winblad och Åsa Säfström samt kommunbiologerna Thomas Jågas och Pär Karlsson på Falu kommun, som introducerat gestaltungsplatsen, bollat idéer kring hur gestaltningen kan tillämpas på ett sätt som motsvarar kommunens önskemål, och uppmuntrat gestaltningen.

Portaler belägna vid japanska Shinto helgedomar har betydelsen av att kliva in till en helig plats, och här inbjuder jag er att kliva in genom portalen till den heliga värld som detta arbete om japanska trädgårdar har varit en vistelse i.

Februari 2021

Nathalie Saijyothi



SAMMANFATTNING

Japanska trädgårdar skulle med sina lugna och harmoniska kvaliteter kunna vara ett element som förebygger och motverkar den stress som är vanligt förekommande i dagens urbana miljöer. Forskning tyder på att japanska trädgårdar är en trädgårdstyp som har särskilt positiva effekter avseende landskapspreferens, återhämtning och andra aspekter av hälsa och välmående.

De grundläggande idéerna och designprinciperna i de japanska trädgårdarna är något som jag genom främst litteraturstudie har utforskat, och funnit att de till stor del baseras på ingående kunskap om människans uppfattande av och interaktion med sin omgivning. Designprinciperna tycks även i stor omfattning fungera oberoende av japansk kultur och geografi, vilket gör att de skulle kunna tillämpas i en svensk kontext och ge liknande välgörande effekter på hälsa och välmående. Genom ett gestaltungsförslag visas i detta arbete en sådan tillämpning av de universella designprinciperna, tillsammans med en anpassning av de kulturella aspekterna till ett svenskt sammanhang.

ABSTRACT

Japanese gardens, with their calm and harmonious qualities, could be an element that prevent and counteract the stress that is common today in the urban environments. Research indicate that the Japanese garden is a garden type that has particularly positive effects concerning landscape preference, restoration, and other aspects of health and well-being.

Through mainly literature studies, I have explored the essential ideas and design principles in the Japanese gardens, and have found that they are largely based on profound knowledge of human perception of and interaction with the environment. The design principles seem to a large extent to work independently of Japanese culture and geography, which means that they could be applied in a Swedish context, and provide similar beneficial effects on health and well-being. Through a design proposal in this thesis, such an application of the universal design principles together with an adjustment of the cultural aspects, are shown in a Swedish context.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
BAKGRUND.....	1
SYFTE OCH MÅL	1
FRÅGESTÄLLNING.....	2
MÅLGRUPP.....	2
METOD.....	2
METOD FÖR TEORETISK DEL.....	2
METOD FÖR TILLÄMPNING.....	2
MATERIAL.....	2
AVGRÄNSNING.....	2
LÄSANVISNING.....	3
 TEORETISK DEL	 4
VÅR RELATION TILL LANDSKAP.....	4
EVOLUTIONÄR PÅVERKAN PÅ PREFERENSER.....	4
Biologisk evolution och landskapspreferens	4
Kulturell evolution och landskapspreferens	5
HÄLSA OCH VÄLMÅENDE KOPPLAT TILL NATUREN.....	5
Enhet med naturen ger hälsa.....	6
Återhämtning ART.....	6
Aspekter i naturen av betydelse för hälsa.....	7
Attitydens betydelse.....	8
Sammanfattning.....	9
 JAPANSKA TRÄDGÅRDAR.....	 10
JAPANSKA TRÄDGÅRDAR OCH FÖRHÅLLET TILL NATUREN...10	
Beroendet av naturen.....	11
Shinto	11
Japanska trädgården som helig plats	11
Människan och naturen som ett.....	11
JAPANSKA TRÄDGÅRDAR OCH INFLYTANDEN.....	11

Shinto, geomantik, Buddhism, Taoism.....	11
Japanska trädgårdar och måleri, poesi, litteratur.....	12
Naturens årstider och dess betydelse/ symbolism	12
Triadiska kompositioner.....	13
Engagemang genom symbolism och kreativitet.....	14
Arketyper i japanska trädgårdar.....	14
OLIKA TYPER AV TRÄDGÅRDAR SOM UPPKOMMIT ÖVER TID.....	15
Shinto naturplatser.....	15
Palatsträdgårdar	15
Pure Land- buddhistiska paradisträdgårdar.....	16
Promenadträdgårdar	16
Torra trädgårdar (Kare-sansui)	16
Innergårdsträdgårdar	17
Teträdgårdar.....	18
Sammanfattning.....	19
JAPANSKA TRÄDGÅRDAR, HÄLSA OCH VÄLMÅENDE.....	20
POSITIVA EFFEKTER	20
Landskapspreferens	20
Informella trädgårdar och återhämtning.....	21
Trädgårdsstilar och återhämtning	21
Japanska trädgårdar och återhämtning	22
Positiva fysiska och psykiska hälsoeffekter.....	22
Visuell uppmärksamhet och positiva hälsoeffekter	22
Positiva hälsoeffekter för individer med ohälsa.....	23
Kontemplativa helande platser för inre stillhet och frid.....	23
SPECIFIKA HÄLSOFRÄMJANDE ASPEKTER.....	23
Hälsofrämjande särdrag i japanska trädgårdar.....	24
CENTRALA JAPANSKA DESIGNPRINCIPER.....	26
JAPANSKA DESIGNPRINCIPER ÄR UNIVERSELLA	26
INSPIRATION FRÅN NATUREN.....	27
FRÅN SAKUTEIKI.....	28

TOMRUM (MA) OCH FLÖDE (KI-SEI)	29
DÖLJA-OCH-UPPENBARA (MIEGAKURE).....	30
BALANS.....	30
Icke-centrering	31
Asymmetri.....	31
Triader	31
Plan och volymer	31
SPÄNNING.....	31
FENG SHUI (FUSUI).....	32
Yin/ yang.....	32
De fyra heliga djuren.....	32
FÅNGA VYN LEVANDE (SHAKKEI)	33
OMSLUTNING.....	33
PERSPEKTIV	33

CENTRALA JAPANSKA DESIGNELEMENT.....	35
STENAR OCH STENKOMPOSITION.....	35
VÄXTER	36
VATTEN.....	37
STENFORMATION MED VATTENKAR (TSUKUBAI)	37
VATTENHARPA (SUIKIN-KUTSU).....	37
STENLANTERNOR	38
GÅNGVÄGAR	38
BROAR	38
INGÅNGAR/ ÖVERGÅNGAR	39
VERANDOR	39

<u>HÄLSOFRÄMJANDE UTEMILJÖ I SVERIGE</u>	
<u>INSPIRERAD AV JAPANSKA TRÄDGÅRDAR</u>	40
DEN SVENSKA KONTEXTEN	40
HÄLSA OCH VÄLMÅENDE I SVERIGE	40
Ökande stress och sjukskrivning	40

Stort behov av offentliga hälsofrämjande miljöer	41	Stenformation med vattenkar (Tsukubai)	51
Gestaltningen fokuserar främst på stress	41	Vattenharpa (Suikin-kutsu)	51
NATURSYN I SVERIGE	41	Stenlanternor	51
SYMBOLISM I SVERIGE	42	Gångvägar	51
Nordisk folktro.....	42	Broar	52
SVERIGE OCH JAPAN.....	43	Ingångar/ övergångar	52
GESTALTNINGSPLATSEN	44	Verandor / sittplatser	52
Förhållandena	44	ASPEKTER FRÅN FORSKNING	52
Vegetation, jord och byggnader	45	Från sammanställning av Hunter & Askarinejad	52
GESTALTNINGSFÖRSLAGET	46	Från utvärderingsverktyg av Olszewska et al.	53
ILLUSTRATIONSPLAN.....	46	Från Goto et al. och övrig forskning	53
SCHEMATISK PLAN FÖR GESTALTNINGSFÖRSLAGET.....	47	VIKTIGA PLATSER OCH VYER	54
SEKTIONER.....	48	En slingrande väg i teträdgården.....	54
UTVALDA TRÄDGÅRDSTYPER FÖR PLATSEN	49	Teträdgården	55
UTVALD SYMBOLISM FÖR PLATSEN	49	Utsiktsplats till intilliggande skogen	55
Kulturella associationer	49	Det stora öppna utrymmet	56
Naturens årstider och dess betydelse/ symbolism	49	Vid viken	56
Universell symbolism såsom portaler	49	Torrängen	57
DESIGNPRINCIPER FÖR PLATSEN	49	Symboliska vattenströmmen	57
Inspiration från naturen	49	REFLEKTIONER.....	58
Från Sakuteiki	50	METODANALYS.....	58
Tomrum (Ma) och flöde (Ki-sei)	50	TEORETISKA DELEN.....	58
Dölja-och-uppenbara (Miegakure)	50	TILLÄMPNINGSDELEN.....	58
Balans	50	RESULTATANALYS.....	59
Spänning	50	TEORETISKA DELEN.....	59
Feng shui (Fusui)	50	TILLÄMPNINGSDELEN.....	59
Fånga vyn levande (Shakkei)	51	DISKUSSION.....	60
Omslutning	51	SLUTSATS.....	60
Perspektiv	51	FÖRSLAG PÅ FORTSÄTTNING.....	61
DESIGNELEMENT FÖR PLATSEN	51	EFTERORD.....	62
Stenar och stenkombination	51	KÄLLFÖRTECKNING.....	63
Växter	51		
Vatten	51		



INLEDNING

BAKGRUND

Japanska trädgårdar är välkända för sitt lugn, sin harmoni och balans. Det är kvaliteter som kan behövas för att balansera den stress som kan upplevas i urbana miljöer, för att därmed främja hälsa och välmående hos städernas invånare. I dag är det fler än nånsin i Sverige som sjukskriver sig på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa (Försäkringskassan 2020), och antalet diagnoser för stress har nästan fördubblats det senaste decenniet (Socialstyrelsen 2020). Därför känns det behövligt att utforska hur utemiljöer kan utformas för att ge människor större möjlighet till återhämtning och balans, framförallt offentliga utemiljöer för allmänheten som kan ha en förebyggande funktion. Även om alla utemiljöer med dominerande grönska menas ge stressreducering och återhämtning, har forskning visat att vissa gröna miljöer ger betydligt starkare effekt än andra (Yanru et al. 2020).

Forskning har även visat att det finns hög preferens för japanska trädgårdar, samt att de är lugnande, stressreducerande och förbättrar humöret (Goto et al. 2013a; Goto & Naka 2015). Genom kunskap om hur de japanska trädgårdarna har en välgörande effekt på vår hälsa och vårt välmående, skulle utemiljöer med större potential att främja återhämtning och balans kunna skapas.

SYFTE OCH MÅL

Det övergripande syftet med arbetet är att få kunskap om japanska trädgårdar och deras positiva effekter på människors hälsa och välmående, samt att utveckla förmågan att tillämpa den kunskapen vid gestaltning av utemiljöer. Målet är en sammanställning av den funna kunskapen, samt ett gestaltungsförslag med tillämpning av japanska designprinciper i en svensk lokal kontext för att förstå/ ge förståelse för deras universella karaktär.

FRÅGESTÄLLNING

Detta arbete handlar i essens om att utforska och ta vara på kunskapen som är förkroppsligad i japanska trädgårdar, och om hur den kan tillämpas i en svensk kontext för människors hälsa och välmående. Frågeställningen i relation till syfte och mål är:

Hur kan japanska designprinciper vara till inspiration vid gestaltandet av utemiljöer för hälsa och välmående, i en svensk kontext?

MÅLGRUPP

Målgruppen för examensarbetet är främst personer som redan har kunskap inom landskapsarkitekturområdet, och som kan finna inspiration för sin gestaltning genom detta examensarbete. Målgruppen för gestaltningen av platsen är allmänheten, eftersom platsen är öppen för alla.

METOD

Metoder som används i arbetet är litteraturstudie, platsbesök med inventering och platsanalys, skissning, samt studier av fotografier.

METOD FÖR TEORETISK DEL

Litteraturstudie används i alla delar av det teoretiska utforskandet och vid växtval. Litteraturstudie har valts som metod eftersom det finns omfattande forskning kring naturens positiva effekter på hälsa och välmående, liksom det finns en stor mängd litteratur om japanska trädgårdar. Litteraturstudier om såväl japansk, som svensk och universell symbolik har jag bedömt vara av betydelse för att kunna göra symbolaspekten i japanska trädgårdar relevant i svensk kontext. Sökningen av litteratur har gjorts enligt förslag i "Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning" (Patel & Davidsson 2019). Litteratursökningen har främst gjorts i SLU-biblioteket i Alnarp och i dess söktjänst Primo samt dess databaser, till stor del vidare inspirerat av olika publikationers källförteckningar. På ett liknande sätt har jag funnit kunskap via andra webbsidor, exempelvis Researchgate, med källförteckningar som inspirerat vidare sökningar efter litteratur. Mer om själva litteraturen kommer att tas upp under rubriken Material. Till en början har mer allmänna sökningar om japanska trädgårdar och hälsa gjorts, för att sedan genom utforskandet bli

mer specifika. En sammanställning av den funna teoretiska kunskapen ligger till grund för tillämpningen i form av ett gestaltungsförslag.

METOD FÖR TILLÄMPNING

Platsbesök med inventering och analys används för att lära känna platsen och dess förutsättningar, för att kunna tillämpa en lämplig design. Skissning används här främst för att utforska platsen genom insamlande av sinnesintryck, och i den kreativa designprocessen för att utveckla en design genom skissandets gestaltande, problemformulerande, samt problemlösande funktion (Nord & Birgerstam 1997). I gestaltningen tillämpas den teoretiska forskningen, som en metod för att ta vara på kunskapen och finna välgrundade lösningar (Van den Brink & Bruns 2012). Genom att reflektera har jag försökt finna ett sätt att tillämpa kunskapen i gestaltningen, som passar på den utvalda platsen. Reflektion har även varit del av utvärderingen av tillämpningen. Studier av fotografier från japanska trädgårdar används dels för att utforska dessa trädgårdar, men även som inspiration under designprocessen.

MATERIAL

Material som tagits del av under litteraturstudien är vetenskapligt material i form av böcker, artiklar och rapporter. Material som inte är forskningsbaserat men som jag bedömt som relevant och tillförlitligt, inkluderar böcker, webbsidor, och enstaka videomaterial tillgängligt på YouTube. Under en vistelse i Kyoto, Japan som varade ungefär två månader, har jag fått uppleva de japanska trädgårdarna direkt. Den upplevelsen har jag burit med mig i detta arbete, och de fotografier jag tagit under vistelsen finns med för utforskande och inspiration. Ett utvalt antal av ungefär ett tusental fotografier från ett fyrtiotal trädgårdar har jag använt mig av under arbetets gång. Material som grund för gestaltungsförslaget är en karta över området i skala 1: 1000 med höjdkurvor utritade, samt information om området, från Falu Kommun.

AVGRÄNSNING

Detta arbete ämnar utforska hur vår hälsa och vårt välmående kan främjas genom de designprinciper som används i japanska trädgårdar.

Det ämnar inte redogöra för hur de japanska trädgårdstyperna uppkom eller utvecklades, eftersom det redan har avhandlats i böcker såsom "The Japanese garden: gateway to the human spirit" av Seiko Goto (2003), "Japanese gardens: symbolism and design" av Seiko Goto och Takahiro Naka (2015), samt "Japanese garden design" av Marc Keane (2016). Av samma orsak kommer arbetet inte gå närmare in på definition av stress och dess symptom, ett ämne som behandlas ingående i en text av Socialstyrelsen (2003).

En del av arbetet handlar om att utforska besökarens/ betraktarens deltagande i den hälsofrämjande processen, ett deltagande som delvis kan tänkas främjas av designen. Aspekten hälsa och välmående innefattar här fysisk, psykisk, och mer själslig/ andlig nivå. Ohälsan som tas upp kan innefatta en bredd, men det finns en betoning på stress, såväl i den teoretiska delen som i gestaltningsförslaget.

Gestaltningsförslaget begränsas till att innefatta de designprinciper och designelement som upplevs lämpliga för platsen. På grund av tidsramen för arbetet är gestaltningsförslaget på en övergripande, konceptuell nivå, då stort fokus har lagts på den teoretiska delen. I gestaltningsförslaget visas karaktärerna på de olika trädgårdsrummen inklusive växtlighetens karaktär, med växtval enbart på en konceptuell nivå. Gestaltningsförslaget är tänkt som ett exempel för att ge förståelse för de japanska designprinciperna, samtidigt som det kan komma att användas som utgångspunkt vid skapandet av en verklig plats.

I det här arbetets förberedande skede kontaktade jag Falu kommun för att se om det från kommunens sida fanns intresse för en gestaltning med denna inriktning. Med ett sådant samarbete hade jag en förhoppning om att ett lyckat gestaltningsförslag skulle kunna tillföra ytterligare variation inom kommunens hälsofrämjande utemiljöer, och samarbetet skulle även innebära en förankring av gestaltningsförslaget i verkliga förhållanden. Samarbetet gör att gestaltningsförslaget är begränsat till den plats som kommunen erbjöd mig att arbeta med, och de begränsande förhållanden som råder på platsen. Falu Kommun har varit med under hela processen; från början med introducering av platsen och delgivande av information om platsens förhållanden, samt önskemål och tankar kring platsens möjligheter. Under arbetets gång har vi kommunicerat, för att se till att gestaltningen

följer en inriktning som är realistisk för Falu kommun att kunna förverkliga i framtiden.

Gestaltningsförslaget kommer inte att utvärderas via upplevelse av designen, eftersom förslaget inte kommer att ha hunnit färdigställas på tillräckligt detaljerad nivå eller byggas, inom ramen för arbetet. Gestaltningsförslaget kommer istället att analyseras i resultatanalysen i förhållande till den teoriska bakgrunden i arbetet.

LÄSANVISNING

Efter inledningen består arbetets innehåll främst av tre större delar: en första del med teoretisk bakgrund, följt av delen som innefattar svensk kontext med gestaltningsförslag, samt avslutningsvis en reflekterande del. Den första delen med teoretisk bakgrund inleds med en beskrivning av miljöpsykologiska aspekter av grundläggande betydelse för människan, till stor del påverkat av vårt biologiska och kulturella arv. Därefter tas både välkända och kanske mindre välkända teorier om kopplingen mellan natur och hälsa upp, samt design av hälsofrämjande miljöer.

Som en introduktion till den japanska trädgården förklaras den grundläggande natursynen i Japan, följt av en beskrivning av de olika typerna av japanska trädgårdar och de betydande inflytanden som präglat dem över tid. Därpå följer ett till största delen forskningsbaserat redogörande för specifikt japanska trädgårdars effekt på hälsa och välmående på olika nivåer, samt vilka aspekter i dessa trädgårdar som visat sig vara/ anses hälsofrämjande. Sedan kommer arbetet in på de centrala japanska designprinciperna, såsom exempelvis den betydelsefulla designaspekten att efterlikna naturen. Som avslutning på den teoretiska delen tas flera japanska centrala designelement upp. Den andra delen inleds med en beskrivning av den svenska kontexten, både den utbredda stressen i Sverige och de lokala förutsättningarna för platsen som gestaltas. I gestaltningen redogörs för vilken symbolism som används, liksom vilka japanska trädgårdstyper, vilka karaktärer på trädgårdsrummen, samt vilka designprinciper och designelement som används och hur de tillämpas. Den sista, reflekterande delen utgörs av en metodanalys, resultatanalys, diskussion och slutsats. Där gör jag en reflektion över arbetet i stort, valen som gjorts och dess konsekvenser. Jag drar även slutsatser av arbetet och ger förslag på hur en fortsättning på arbetet skulle kunna se ut.



TEORETISK DEL

VÅR RELATION TILL LANDSKAP

EVOLUTIONÄR PÅVERKAN PÅ PREFERENSER

För att få viss förståelse för vår relation till landskap och hur vi som människor påverkas av landskapet, kommer detta kapitel att gå igenom några miljöpsykologiska teorier. Under den senare delen av 1900-talet presenterades ett flertal teorier om hur människan i en gemensam biologisk evolution har utvecklat vissa preferenser, och nyligen har även den kulturella evolutionens påverkan på våra preferenser undersökts.

Biologisk evolution och landskapspreferens

Jay Appleton (1975) förklarar den evolutionära habitat-teorin, vilken innebär att den estetiska tillfredsställelse vi upplever genom betraktande av landskapet uppkommer genom igenkännandet av kännetecken som antyder fördelar för överlevnad. Det är en igenkänningsförmåga som han menar kan vara nödvändig för att tillgodose våra grundläggande biologiska behov, men när de behoven redan är säkrade så ger alltså samma förmåga istället en estetisk upplevelse av att se ett sådant landskap. Kännetecken för överlevnad kan exempelvis vara tillgången till vatten och föda i landskapet (ibid.). En aspekt av habitat-teorin är prospect/ refuge-teorin, vilken innebär att obehindrad sikt framåt (prospect) tillsammans med skydd bakåt (refuge) är något som ger goda förutsättningar att tillgodose flertalet biologiska behov, en möjlighet som skulle ge betraktaren en mer direkt estetisk tillfredsställelse (ibid.). Enligt Appleton kan dessa aspekter i vissa fall vara mer symboliska, och han menar att även en aspekt av hinder kan behövas för att göra aspekterna prospect/ refuge meningsfulla.

Ytterligare en evolutionär teori är Ulrichs Stress Recovery Theory (SRT), vilken innebär att stressade personer antas få stressreducering eller återhämtning genom trygga naturupplevelser, medan urbana miljöer istället försvårar återhämtningen (Ulrich et al. 1991). Naturen menas ha denna positiva effekt eftersom människan evolutionärt anpassats till att leva i den (LAPF Alnarp 2003; Ottosson & Grahn 1998 se Abramsson & Tenngart 2003). Ulrich (1983) menar att vi genom evolutionen har utvecklat en medfödd, undermedveten, känslomässig respons på miljön, vilket ger en effektivitet som kan menas vara av värde för överlevnad. Vilka miljöer vi föredrar menas alltså bero delvis på denna evolutionärt utvecklade känsla (Hunter & Askarinejad 2015).

Liksom i habitat-teorin ovan, anser även denna teori att den naturliga miljö som är bra för människan är den där vi känner möjlighet till överlevnad med mat, vatten och skydd (LAPF Alnarp 2003; Ottosson & Grahn 1998 se Abramsson & Tenngart 2003).

Ett exempel på sådan miljö presenteras genom Savann-teorin, som menar att vi människor föredrar platser med kännetecken som påminner om savannen, vilken anses vara människans ursprungsmiljö (Orians & Heerwagen 1992). En sådan plats är belägen på en höjd med utsikt över ett savann-landskap med sin glesa trädvegetation och med vatten i bakgrunden (Grahn & Ottosson 2010). Dock har senare en studie gjorts som inte kan bekräfta att det finns en universell preferens för savannlandskapet, då det i den studien istället var regnskogen som det fanns högst preferens för (Moura et al. 2018). Det föreslås därmed vara möjligt att mänskligheten utvecklat preferenser under andra tider av vår utveckling än enbart under den tid vi levde på savannen, med ytterligare faktorer och miljöer påverkande vår landskapspreferens (ibid.). Alla evolutionära teorier ovan kan därför behöva sättas i perspektiv till andra påverkande faktorer.

Kulturell evolution och landskapspreferens

Kongjian Yu (2020), universitetsprofessor i Peking, skriver om ideala landskap och den djupare betydelsen av den geomantiska läran Feng Shui från ett evolutionärt perspektiv. Liksom Appleton (1975), nämner Yu betydelsen av våra gemensamma biologiska gener som uppkommit från tiden som jägare/ samlare (ibid.). Utöver detta beskriver Yu våra kulturella gener, vilka gör att vi kan ha skillnad i preferens gällande landskap. Han menar på att geomantik som ett uttryck och en beskrivning för ideala landskap finns i alla kulturer. Enligt Yu har den kulturella utvecklingen i Kina lett till att det ideala landskapet innebär en känsla av skydd och bevakande, medan det i den europeiska kristna kulturen finns en preferens för visuell kontroll och utsiktspunkter. Yu jämför vidare och menar att i den kinesiska kulturens förhållande till naturen finns ett beroende av den, med en strategi av att försvara sig och att gömma mänskliga spår i landskapet som därmed blir ett skydd, medan det i den europeiska kulturen finns en dominans över naturen med en strategi av invasion och framhävande genom dekoration och position.

Denna kulturella skillnad i förhållande till landskapet kan tänkas ha påverkat även skapandet av trädgårdar. Enligt Goto (2003) finns i en europeisk, geometrisk trädgård som den i Versailles en strävan efter symmetri, geometriska former, arkitekturens dominans, och en symbolism för mänsklig makt. I en japansk trädgård däremot, finns en strävan efter asymmetri, naturliga former, integration med den omgivande naturen, och en symbolism för naturen (ibid.). Barockträdgården i Versailles kan givetvis inte ses som representativ för trädgårdskonsten i varken hela Europa eller hela västerlandet, men den visar ett förhållningssätt och en preferens som på ett förenklat sätt kan jämföras med den japanska. Inom europeisk trädgårdskonst finns även andra stilar än den symmetriska stilen i Versailles, exempelvis den engelska landskapsträdgården med sin måleriska, oregelbundna, naturliga stil. Den engelska landskapsstilen hade ursprungligen sin grund i kinesiska trädgårdars skönhet baserad på oregelbundenhet och asymmetri, och pionjären för stilen ansåg det vara en fin och beundransvärd design som uttryckte en högre smak än den tidigare använda symmetriska och regelbundna stilen (Wybe 2013).

Till de ovan nämnda skillnaderna kommer också synen på förhållandet till naturen, där Merritt (2008) menar att västerländsk filosofi och kultur har bortsett ifrån att människan är en integrerad del av naturen, medan kulturer som den japanska ser denna integrerade helhet (Keane 2017). Inom såväl västerlandet som inom österlandet finns det också skillnader mellan kulturer, men avsikten här är att tydliggöra två olikartade, kulturellt betingade förhållningssätt eftersom det påverkar preferensen och upplevelsen av landskap.

HÄLSA OCH VÄLMÅENDE KOPPLAT TILL NATUREN

Att vårt välmående är starkt förbundet med naturen lyfts fram i biofiliahypotesen, som menar att vi som människor är beroende av naturen för mening och tillfredsställelse såväl estetiskt, som kognitivt, intellektuellt, och andligt (Kellert & Wilson 1995 se Twedt et al. 2016). Forskning har även visat en mängd positiva hälsoeffekter av naturkontakt, såsom stressreducering, bättre sömn, ökning av lycka, välmående och livstillfredsställelse.

Ytterligare positiva effekter är minskning av depression, ångest, aggression och dödlighet, minskade ADHD symtom, lägre blodtryck, bättre syn, förbättrad immunfunktion och allmän hälsa, förbättrad utveckling för barn samt social samhörighet (Frumkin et al. 2017). Att vi människor kan ses som en integrerad del av naturen, kan möjligtvis vara en del av förklaringen till att vi är beroende av den för vår hälsa och vårt välmående.

Enhet med naturen ger hälsa

Glenn Albrecht, professor i hållbarhet, har skapat ett begrepp vid namn "eutierria" med betydelsen god och positiv känsla av enhet med såväl jorden som dess livskrafter (Worthy 2016). Denna känsla menar han uppstår när förhållandet mellan människa och natur är spontant och symbiotiskt. En närmare beskrivning av upplevelsen är att gränserna mellan en själv och allt annat tycks upplösas, skillnaden mellan en själv och naturen försvinner, medan det finns en känsla av harmoni och samhörighet med världen (ibid.). Det är en upplevelse som exempelvis kan komma när man fördjupar sig i naturen med sina sinnen, så att det förnimmade sinnet tar överhanden och tänkandet lugnas ner (ibid.). Ett annat exempel på enhet med naturen är inhemska kulturers upplevelse av enhet med naturen genom att sammanlänka sina andliga liv med naturens cykler och med livets kretslopp (Meritt 2008). Enligt Tacey (2009) finns det numera en ny respekt för inhemska religioner och kulturer, och han menar att det är dessa uråldriga kosmologier som tycks visa vägen till respekt för jorden och vördande av naturliga mysterier. Eutierria föreslås vara en lösning för vår moderna tids känsla av alienation från naturen och från varandra i samhället, eftersom det ger ett fokus på allt livs samhörighet (Worthy 2016).

En studie har visat att personer som har en känsla av enhet upplever en större tillfredsställelse med livet (American Psychological Association 2019). Studien gällde olika aspekter av enhet, såväl världen i helhet som samhörighet med naturen, samt social samhörighet. Förutom att det är positivt i sig självt med hög tillfredsställelse med livet, antyder forskning att hög livstillfredsställelse även leder till andra positiva effekter såsom bättre hälsa vid gammal ålder (ibid.).

Ketchell (2014b) påpekar att då teknologin hotar att göra oss alltmer åtskilda från en naturlig miljö, blir det ännu mer viktigt att återknyta

kontakten med naturen. Japanska trädgårdar kan ses som ett försök att återskapa koncentrerad natur i närhet till vårt boende, och Ketchell menar att de därför kan få funktionen av att ge kraft i våra liv och få oss att förstå vår plats i ett större sammanhang. Han anser att trädgården har potential att såväl nära, som bevara och fira vår relation till naturen.

Perluss (2004) har studerat människans relation till landskap ur ett psykologiskt perspektiv, och menar att både personligt och ekologiskt helande uppstår genom att upplyfta vår inneboende förbindelse med landskapet. Hon ser ett levande psykologiskt förhållande till landskapet som alkemiskt, med en transformation av både betraktaren och landskapet. Perluss menar att kommunikationen mellan psyket och landskapet sker dynamiskt på en till största delen omedveten nivå, där skillnaden mellan dem blir diffus. Hon nämner en kontaktpunkt mellan psyke och landskap, där landskapet blir drömligt och psyket blir förankrat på jorden. Enligt Perluss är det här som den ursprungliga, ömsesidiga och livgivande bindningen mellan psyke och landskap kan återupptäckas. Detta kanske kan sammanfattas med några ord av Looi: "Where does the Earth end and where do I begin?... (Looi 2007 se Williams & Shipley 2019: 2460).

Återhämtning ART

Kaplan och Kaplan har tagit fram en teori som kallas "Attention Restoration Theory" (ART). Enligt Kaplans finns det både viljestyrda och icke viljestyrda uppmärksamhet, där den viljestyrda kräver ansträngning medan den icke viljestyrda sker utan ansträngning (Kaplan & Kaplan 1989). Den icke viljestyrda uppmärksamheten kallas för "fascination", vilket alltså är när uppmärksamheten fångas spontant av omgivningen (Grahn & Ottosson 2010). Det finns både "soft fascination" och "hard fascination", där den mjuka fascinationen ger avslappning, en känsla av att få bara finnas till utan krav (ibid.). Det tycks vara så att den mjuka fascinationen även innefattar en behaglig känsla kopplad till estetik (Kaplan & Kaplan 1989). Den riktade uppmärksamheten är viljestyrda, och är en begränsad resurs som behöver återhämtning genom vila (Grahn & Ottosson 2010).

Enligt Kaplans så sker denna återhämtning under vissa förutsättningar som finns i naturen (Grahn & Ottosson 2010). Natur som har det i större grad kännetecknas av vissa kvaliteter, såsom att komma bort från orsaken till stressen, både fysiskt och mentalt, vilket kallas för "being away" (Marcus & Sachs 2013).

De övriga kvaliteterna är att naturområdet är tillräckligt stort för att ge en känsla av att vara i en annan värld, men samtidigt ändå upplevs höra samman i en enhet, att platsen väcker fascination hos besökaren, samt att omständigheterna i miljön överensstämmer med besökarens behov (ibid.).

Aspekter i naturen av betydelse för hälsa

Hunter och Askarinejad (2015) menar att medan det är välkänt att naturen har positiva effekter på mentala hälsan, så behövs det också kunskap om vilka specifika aspekter/ egenskaper i grönområden som ger dessa effekter. De har därför gjort en sammanställning över vilka specifika aspekter/ egenskaper av betydelse för preferens och återhämtning, som ett flertal teorier har gemensamt. Dessa teorier avser både redan nämnda miljöpsykologiska teorier, men innefattar även designteorier för preferens och återhämtning. Nedan finns en presentation av de aspekter/ egenskaper som främst delades av teorierna, vilka är naturlighet, komplexitet, strukturell sammanhållning, strukturell form, känsla av djup, öppenhet, stöd för informationsamlande, tillgänglighet, trygghet, samt engagemang (se tabell 1) (ibid.).

Tabell 1. visar vilka av de främsta aspekterna/ egenskaperna som är gemensamma för vilka av de välkända teorierna. (Författaren med fri översättning efter originaltabell av Hunter & Askarinejad 2015)

	Naturlighet	Trygghet	Känsla av djup	Komplexitet	Tillgänglighet	Engagemang	Strukturell form	Strukturell sammanhållning	Öppenhet	Stöd för informationsamlande
Biofiliteorin	*			*						
Habitat: prospect/refuge-teorin	*	*	*		*				*	*
Savann-teorin	*	*	*		*		*		*	*
Stress Recovery Theory SRT	*	*	*	*	*	*	*	*		*
Miljöinformationsbearbetande-teorin	*	*	*	*	*	*	*	*		
Attention Restoration Theory ART	*	*				*				
Miljöestetik	*	*		*		*	*	*	*	*
Miljöestetik via urban design		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Naturskönhets- eller landskapsesthetik	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Designprinciper	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

På ett liknande sätt har Olszewska et al. (2014) velat gå vidare från en allmän kunskap om naturens positiva effekter på hälsa och välmående, till att presentera vilka specifika typer av landskap och grönområden som har den effekten. De använder begreppet "kontemplativa landskap", och menar att eftersom begreppet innefattar en bredd av möjliga innebörder så sammankopplar de det med alla de psykologiska positiva effekter som är relaterade till platser för passiv parkrekreation (Olszewska et al. 2018). Några exempel på sådana positiva effekter är avslappning, stressreducering, mental återhämtning, fokuserad uppmärksamhet, inre tystnad, och en känsla av välmående (ibid.). Ett sätt att beskriva kontemplation är som ett uppmärksamhet betraktande/ förnimmande, vilket snarare är ett tillstånd av varande än något som görs (Olszewska et al. 2014).

Olszewska et al. (2013) menar att mekanismerna för återhämtande eller mindfulness är omedvetna, och att därför kan subjektiv utvärdering av landskap vara missvisande. Därför har Olszewska et al. i sin studie använt sig av neurovetenskapliga metoder såsom EEG och andra sätt att mäta hjärnaktiviteten, för att på ett vetenskapligt sätt kunna mäta hur deltagarna i studien svarar på landskapets intryck (ibid.). Kontemplativa kvaliteter skiljer sig från landskapspreferens, då de inte handlar om vad betraktaren gillar (ibid.), utan snarare handlar om en omedveten effekt på hjärnaktiviteten som ger ovan nämnda psykologiska positiva effekter. Den neurovetenskapliga forskningen om kontemplativa kvaliteter har genom experiment visat att medan alla vyer med dominerande grönska ger positiva effekter såsom återhämtning, stressreducering, och positiva känslor, så var effekten betydligt starkare för högt kontemplativa landskap jämfört med lågt kontemplativa (Yanru et al. 2020).

Olszewska et al. (2018) har genom olika metoder såsom litteraturgenomgång och utvärdering av experter, utvecklat ett utvärderingsverktyg för kontemplativa landskap som i deras studie visat sig vara tillförlitligt. De har kommit fram till att graden av kontemplativ kvalitet i ett landskap beror på sju övergripande aspekter, vilka är skikt i landskapet, landskapsform, vegetation, ljus och färg, kompatibilitet, arketypiska element, samt karaktär av frid och tystnad (se tabell 2) (ibid.). Av dessa aspekter är kompatibilitet och skikt i landskapet de allra viktigaste aspekterna, vilket har att göra med designens kvalitet vad gäller harmoni och balans, samt vy långt in i landskapet (Olszewska & Marques 2016; Olszewska et al. 2018). Därefter kommer landskapsform, karaktär av frid och tystnad samt arketypiska element, och av mindre betydelse är färg och ljus, samt aspekten vegetation (ibid.).

Sammanfattningsvis beskrivs de mest kontemplativa landskapen:

“The most contemplative landscapes can be then defined as ones with a high level of compatibility, characterized by adjacent scenery and all elements and views of the landscape worked out in terms of scale, balance, and harmony. Also, those with long-distance views, where the observer is able to see the fore, middle, and background, with a smooth landform and vegetation seemingly native, but maintained and organized, where all elements of composition are worked out in terms of scale and inter-relations, where colors are natural, and not too contrasting, but one can observe light and shade movements. The most contemplative landscapes contain archetypal elements, such as a water mirror or an old single oak tree, and invite rest and relaxation through their character of peace and silence. The findings described above confirm that contemplative landscapes are a measurable reality”

(Olszewska et al. 2018: 16)

Tabell 2. visar de sju främsta aspekterna för kontemplativa landskap, enligt Olszewska et al. (2018), där aspekterna av störst betydelse står längst till vänster. Forskningen visar att en medelpoäng på minst 3,5 behövs för att åstadkomma återhämtning och positivt sinnestillstånd (Yanru et al. 2020). (Författaren med fri översättning efter originalfigur av Yanru et al. 2020)

	KOMPATIBILITET	SKIKT I LANDSKAPET	LANDSKAPSFORM	KARAKTÄR AV FRID OCH TYSTNAD	ARKETYPISKA ELEMENT	FÄRG OCH LJUS	VEGETATION
6	Fysiska och visuella förhållanden är utarbetade	Avlägsen vy (400 m. eller mer) skikten förstärker den visuella kvaliteten i hög grad	Böjande landskapsform, naturliga linjer	Tydlig, i kontrast till den urbana omgivningen, inbjuder till vila och avkoppling	Influera starkt den generella uppfattningen	Naturliga, brutna eller varma färger	Stor mångfald av arter, växterna tycks inhemska, vegetationen förändras med årstiderna
5	OCH det finns tydlig rumslig ordning, harmoni, balans mellan naturligt och skapat			OCH ger känsla av avskildhet		OCH synligt ljus och skugga	
4	Fysiska och visuella förhållanden är inte tydliga	Skikten förstärker den generella visuella kvaliteten i måttlig grad	Landskapsformen är inte av stor betydelse för kompositionen	Måttlig, OCH/ ELLER mindre kontrast till urbana omgivningen, OCH/ ELLER måttlig känsla av avskildhet	Är närvarande men inte viktig för den generella uppfattningen	Måttligt av kontrasterande färger, måttlig grad av ljus och skugga	Måttlig mångfald av växtlighet, måttlig förändring över årstiderna
3	ELLER några element stör harmonin och balansen		ELLER svårt att avgöra				
2	Fysiska och visuella förhållanden är inte väl utarbetade eller inte alla	Skikten förstärker inte den generella visuella kvaliteten	Platt eller knagglig landskapsform	Ingen karaktär av frid och tystnad, hektiskt, ingen kontrast till urbana omgivningen	Inga arketypiska element	Mycket av intensiva, kontrasterande färger, ljus och skugga är inte synligt	Låg mångfald av växtlighet, minoritet av inhemska arter, ingen förändring över årstiderna
1	ELLER kaos/ brist på harmoni	inga skikt					

Utvärderingsverktyget för kontemplativa landskap som tagits fram av Olszewska et al. (se tabell 2), kan anses ha stora delar gemensamt med Hunter och Askarinejads sammanställning (se tabell 1). De har på olika sätt kommit fram till vilka aspekter i landskap som kan anses bidra till hälsa och välmående, och kan fungera som vägledning vid design av landskap. Som vi kommer att se i senare kapitel innefattar de japanska trädgårdarna ofta de flesta, ibland alla, av ovan nämnda kontemplativa attribut/ egenskaper, vilket skulle innebära att de japanska trädgårdarna erbjuder goda möjligheter till bland annat återhämtning, stressreducering, inre tystnad, avslappning och välmående.

Attitydens betydelse

Det är rimligt att anta att trädgårdsbesökarens attityd har betydelse för upplevelsen av trädgården, liksom att trädgården kan främja utvecklingen av en öppen attityd.

Hoichi Kurisu (Chicago Shimpō u.å.), en välkänd japansk landskapsdesigner, förklarar att för att en människa ska kunna känna den mottaglighet och medvetenhet som finns i omgivande naturen, behöver hon ha denna mottaglighet och medvetenhet i sig själv. Det är enligt Kurisu det inre tomrummet, *ma*, som uppkommer genom att negativa känslor övervinns, som ger utrymme för mottaglighet och medvetenhet. Han menar att en japansk trädgård med denna typ av tomrum är en helande trädgård. Därmed skulle viss betydelse ligga i besökarens tillstånd, medan viss betydelse ligger hos trädgårdens kvaliteter med sin helande effekt. En uppmaning från Kurisu (2020a) är att “Lay aside the chaos of the world and gently nurture the capacity within to hear a more harmonious, universal rhythm.”

Denna samverkan mellan trädgård och besökare kan även beskrivas som att trädgården inbjuder besökaren, medan det är besökaren som behöver vara en god gäst genom att utveckla den rätta attityden för betraktande (Hovane 2020). Kinsaku Nakane, en känd japansk trädgårdsdesigner, menar att bästa sättet att betrakta en japansk trädgård är med en neutral blick och ett tillstånd av fullständig mottaglighet (ibid.).

Hovane (2020) förklarar transformationen som har möjlighet att ske i trädgården. Genom att kliva in i trädgården kommer man ifrån vardagslivet och in i ett landskap där man gradvis uppmärksammar mer och mer av dess naturliga inslag såsom växtlighet och ljusspel, liksom ljud som blir tydligare i trädgårdens tystnad. Slutligen har besökaren lyfts upp till en högre verklighet, där man inte längre är en besökare utan man har blivit ett med trädgården, ett med naturen. Den ovan nämnda transformationen beror dock till stor del på besökaren själv. Hovane menar att det vi ser och tar med oss från trädgården beror på oss själva, som han uttrycker det beror det på ”..our willingness to enter a space beyond beauty; our surrender allows us to see with our heart”.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis i detta kapitel om vår relation till landskap, har vi sett att vissa aspekter av landskap tycks vi uppfatta liknande, medan vissa skillnader i förhållande till naturen kan ha uppstått beroende på evolutionära faser och kultur. Perluss (2010) menar att det i västerlandet finns en klyfta mellan människan och naturen som kan vara svår att överbrygga, men att om vi lyckas kan det leda till ett helande både för människan och naturen. Huruvida det finns en klyfta för oss i Sverige, och hur vid den i så fall är, varierar sannolikt en hel del, något som tas upp under den svenska kontexten längre fram i detta arbete. Men för att antingen överbrygga en sådan klyfta eller för att förebygga att en sådan uppkommer, skulle vi kunna inspireras av kulturer som redan befinner sig där, exempelvis den japanska. Det är dock inget främmande, utan som vi sett i detta avsnitt är kärleken till naturen och samhörigheten med den redan något som menas vara inneboende i människan, som funnits hos oss sedan urminnes tider och som idag kan behöva återuppväckas.

I kapitlet ovan har det blivit tydligt att kontakt med naturen ger hälsa, samt vilka aspekter i naturen som har särskilt välgörande effekter. Denna kunskap ger oss större möjlighet både att ta vara på de aspekter som redan finns på en plats, samt att skapa de aspekter som kan behöva tillföras för att ge

större möjligheter till hälsa och välmående på olika nivåer. Avslutningsvis, tycks vår förmåga att känna samhörighet och enhet med trädgården och dess helande krafter till viss del vara beroende av vår egen villighet, medvetenhet och mottaglighet, samtidigt som en trädgårds design kan menas främja denna medvetenhet.



JAPANSKA TRÄDGÅRDAR

*"The sounds of the stream
splash out
the Buddha's sermon
Don't say
that the deepest meaning
comes only from one's mouth
Day and night
eighty thousand poems
arise one after the other
and in fact
not a single word
has ever been spoken"*

-Muso Soseki (1275-1351) översättning av W. S. Merwin

(Soseki 2021)

Dikten ovan är kallad "Incomparable verse valley", och är komponerad av den japanska zenmunken Muso Soseki (2021). Dikten får här exemplifiera hur skapandet av och upplevandet av den japanska trädgården påverkas av influenser och synsätt, i detta fall zenbuddhismen. De japanska trädgårdarna kommer här att först introduceras på ett sätt som ger viss förståelse för de influenser som påverkat dem och vilka synsätt som genomsyrar dem, samt vad som karaktäriserar de olika typerna av japanska trädgårdar. Det ger förhoppningsvis en viss helhetsförståelse för vad japanska trädgårdar egentligen innebär på olika nivåer. Med detta som grund kommer vi längre fram fördjupa oss i deras välgörande effekter, och de specifika designprinciper och designelement som används för att frambringa dessa goda effekter på vår hälsa och välmående.

JAPANSKA TRÄDGÅRDAR OCH FÖRHÅLLET TILL NATUREN

För att få en förståelse för den japanska trädgården behövs det en förståelse för den japanska natursynen eftersom de är så djupt relaterade till varandra (Itō 1998).

Beroendet av naturen

Vid den tid (ca 200-talet f.Kr) då det japanska folket först började bilda byar och ägna sig åt odling, var de beroende av naturen i form av skogarna med sina vattenkällor och våtmarker som lämpade sig för deras risodling (Itō 1998). Japanerna såg klimatet som en välsignelse trots naturfenomen som tyfoner och översvämningar, och naturen kunde därmed varken ses som något hotfullt eller idealiseras som något perfekt (ibid.). Det var nära sina hus som japanerna skapade en kontrollerad, idealiserad version av naturen i form av en öppen plats, *niwa* (ibid.). Det är denna nära förbundenhet till naturen som har gjort att naturen ses som gudomlig, samt att människor tänks leva i harmoni med naturgudarna, *kami* (Goto 2003). Naturen är ursprunget till dessa gudar och är det som understödjer livet, enligt japanskt sätt att se (ibid.).

Shinto

Shinto, som är Japans inhemska religion, ser som gudomligt sådant som är dygdigt och står över människan, exempelvis solen, vattnet, träden, och naturliga fenomen (Goto 2003). Från Shinto har även uppkommit tron på att naturliga föremål såsom stenar och träd är hemvist åt andar, *kami*, vilket har resulterat i en djupt förankrad vördnad för naturen (Cave 1996). Att japanerna dessutom har gett symbolisk mening till berg, stenar, strömmar och växter, har gjort att de känner sig bekväma med den vilda naturen och kan leva i harmoni med den (ibid.). Det finns en tro att människan lever mer helt och fullt genom att vara öppen för naturens universella rytmer, genom att bli ett med träden och stenarna (ibid.).

Japanska trädgården som helig plats

Som nämnts tidigare ser japanerna naturen som gudomlig, och trädgårdens funktion har blivit en plats för att möta naturens heliga andar, *kami* (Goto 2003). Det japanska ordet för trädgård, *niwa*, har just betydelsen samlingsplats för gudar (ibid.). Ett sätt som denna närvaro äger rum är genom att trädgårdarna består av alla naturelement, vilka i sig själva ses som manifestationer av naturgudarna (ibid.). Det har även funnits en tro på att det i naturvärlden finns något inneboende hälsosamt, rätt och riktigt, samt att det i dess uttryck finns en inre balans och hälsosamhet (Takei & Keane 2001). De japanska trädgårdarna har varit platser där man genom

kommunikation med naturen eller gudarna kan inse att den mänskliga existensen är del av naturen (Goto 2003). Ett syfte med trädgården har varit att kunna ha denna kontakt med naturen och dess gudar dagligen, för att kunna känna dess fridfulla närvaro i vardagslivet (ibid.). Den japanska trädgården är alltså i essensen en helig plats, vilket är ett värde som bevarats genom alla dess tider och är av lika stor betydelse än idag (Ketchell 2014b).

Människan och naturen som ett

Som en avslutning på detta kapitel får ett citat av Marc Keane illustrera förhållandet mellan människa och natur i japanska trädgårdar.

“The japanese garden has long been held as an example of how human society and wild nature can coexist beautifully. This is misleading. The gardens are not examples of coexistence, of one thing residing next to the other, rather, they are places where the two are understood to be one and the same. Where the expressions of humans as an integral part of nature are revealed in their best light”

- Marc Keane (2017: ix)

JAPANSKA TRÄDGÅRDAR OCH INFLYTANDEN

Shinto, geomantik, Taoism, Buddhism

Den japanska trädgården har påverkats av många inflytanden genom tiderna. Influensen som Shinto hade i japanska trädgårdar var att trädgården sågs som en helig plats, samt att naturliga föremål såsom träd och stenar hade andliga kvaliteter som kunde locka ner gudarna, *kami*, till jorden (Cheshire 2010). Enligt Shinto finns det två olika sorters *kami*, de som stiger ner från ovan och de som levde bortom havet, vilka kom att symboliseras av heliga stenar och heliga dammar (ibid.). Ett vanligt uttryck från Shinto är användandet av en vit grusyta vilket indikerar en helig plats (ibid.). I *karesansui*-trädgårdar kan denna vita grusyta symbolisera havet, som samspekar med stenarna och gamla träd (ibid.).

Från Kina kom flera vågor av stora inflytanden, såsom geomantiken, taoismen, Pure Land-buddhismen och zenbuddhismen, samt måleriet (Cheshire 2010). Geomantikens inflytande var utbrett och påverkade såväl stadsbyggnad, som palatsbyggnad och trädgårdar (ibid.).

Det viktiga enligt geomantiken var att allt var i balans och harmoni med naturliga lagar, för att säkra både individens och nationens välgång. Yin och Yang spelar stor roll inom geomantiken, liksom de fem elementen vatten, eld, metall, trä och jord (ibid.). Floder och bergskedjor representerar Yin och Yang, och det japanska ordet för landskap är *san-sui*, vilket betyder "berg-vatten" (Nitschke 1993). *San-sui* betyder alltså polariteten mellan berg och vatten, och är ett ytterst viktigt metafysiskt begrepp. Förändringsprocessen med de fem elementens faser menas vara något som allting kan placeras in i, såväl den yttre världen som människans inre värld (ibid.).

Taoismens inflytande visade sig främst genom myten om de Odödligas öar, som är kopplad till människans rädsla för döden och önskan om evig ungdom (Nitschke 1993). Dessa öar troddes flyta på sköldpaddors ryggar, och de odödliga troddes färdas på tranors ryggar. De Odödligas öar har i Japansk kultur kommit att sammanslås till endast en sådan ö, kallad Horai, vilken i japanska trädgårdar kan symboliseras av ett berg, en sten, eller en ö. Ön kan ibland ha formen av en sköldpadda eller trana, vilka kom att bli symboler för långt liv (ibid.).

Pure Land-buddhismens inflytande i trädgårdar har visat sig genom dess religiösa symbolik, framförallt Amida Buddhas paradisträdgård (Nitschke 1993). Zenbuddhismen inspirerade olika former av konst, däribland trädgårdskonsten, och deras uttryck hade främst sju kännetecken: asymmetri, enkelhet, stram sublimitet, naturlighet, subtilt djupsinne, frihet från fästande, samt stillhet (ibid.).

Det estetiska idealet *wabi-sabi* kom från zenbuddhismen och reflekterar dess betoning på förgänglighet och oupphörlig förändring (Williams & Shipley 2019). *Wabi-sabi* är det tydligaste kännetecknet för traditionell japansk skönhet, men kan i sitt fullaste uttryck vara ett sätt att leva (ibid.). Idealet handlar om rustik enhelhet, fattigdom och flyktig naturlig skönhet, *wabi*, samt patinans skönhet som kommer av tidens gång, med känsla av ensamhet, melankoli och lugn, *sabi* (ibid.). *Wabi-sabi* är en naturbaserad estetik, vars skönhet ligger i det ödmjuka och blygsamma, liksom i det ofperfekta, ovaraktiga och ofullständiga (Koren 2020).

Det är en enkelhetens filosofi, som handlar om att få ner allt till sin essens utan att förlora poesin i det hela (Koren 2020). Det kan ta sig uttrycket att minimera såväl mängden material som mängden iögonfallande drag, på ett sätt som gör att det känns obelamrat utan att inge en steril känsla. Enligt Koren värderar *wabi-sabi* de diskreta och förbisedda detaljerna, det som är så subtilt och flyktigt att det är osynligt om man inte har blick för det. Koren menar att ju mer det närmar sig en icke-existens, desto mer utsökt och påverkande blir det. Det innebär också att för att kunna uppskatta *wabi-sabi* behöver man sakta ner takten, ha tålmod och se efter mycket noga (ibid.). *Wabi-sabi*-konsten finner skönhet och inspiration i naturen och menas ha förmåga att få oss i kontakt med en icke-dualistisk varseblivning (Juniper 2003 se Williams & Shipley 2019).

Japanska trädgårdar och måleri, poesi, litteratur

Det kinesiska måleriet kom att ha inflytande på de japanska trädgårdarna genom de målade landskapen med berg, tallar vid vattenfall, samt stigar slingrande genom klippor (Cheshire 2010). Exempel på trädgårdar som var inspirerade av kinesiskt och japanskt måleri, är de zenbuddhistiska *kare-sansui*-trädgårdarna (ibid.). En betydelsefull aspekt av måleriet som kom att tillämpas i trädgårdskonsten var tomrummet i bilden, vilket ansågs motsvara himlen ovanför en trädgård (Itō & Kuzunishi 1980). Poesi och litteratur har också influerat trädgårdarna, exempelvis boken *The tale of Genji* från Heian-perioden (Goto & Naka 2015). I trädgården kan besökaren uppleva vyer som är skapta efter platser som bokens huvudperson upplevt (ibid.). *Meisho* är natursköna, välkända platser, dels från litteraturen men även från verkliga landskap (Goto & Naka 2015; Nitschke 1993).

Naturens årstider och dess betydelse/ symbolism

Förändring ses som alltings natur i buddhismen, och det är ett kännetecken för livet (Itō 1998). Naturens årstider med sina kontinuerliga, cykliska skiftningar är en process som visar på denna förgänglighet och ofullständighet (ibid.). Trädgården menas ta del av välsignelse och evighet genom denna ofullständighet, något som kan ge människor sinnesfrid när de inser sig vara en föränderlig del av en obeständig natur (ibid.).

Japaner upplever en djup sådan identifikation med naturen (Hoffman 1996 se Williams & Shipley 2019) och för dem är skönhet oskiljaktigt från årstidernas skiftningar och tidens gång (Takashina & Treyvaud 2018 se Williams & Shipley 2019). Följande dikt av Gozan kan ses som ett exempel på både livets och naturens förgänglighet och dess oupphörliga cykler (McCart 2019).

*“The snow of yesterday
that fell like cherry blossoms
is water once again.”*

— Gozan (1717-1787)

(Williams & Shipley 2019: 2468).

Triadiska kompositioner

Komposition med tre komponenter som ger en dynamisk balans återfinns i flera japanska konstformer, däribland trädgårdskonsten (Nitschke 1993). De tre komponenterna kallas *ten*, vilket betyder Himlen, *chi*, vilket betyder Jorden, samt *jin*, vilket betyder Människan, och de anses vara universums treeniga struktur (ibid.). Figuren nedan visar Himlen-Jorden-Människan, där Himlen är ren Yang, Jorden är ren Yin, och Människan är en blandning av lika delar Yang och Yin (se figur 1) (Li 2012b).



Figur 1. visar Yin och Yang i treenigheten Himlen-Jorden-Människan, med Himlen överst, Jorden nederst, och aspekten Människan däremellan. Diagram of the three powers. (Förenklad illustration gjord av författaren efter original av Chen Xin från Li 2012b).



Figur 2. visar hur Yin/ Himlen och Yang/ Jorden som polära krafter i en helhet ger upphov till åtta olika krafter i den dynamiska förändringsprocessen. Diagram of the core of changes and development of the Taiji sequence according to Fu Xi. (Förenklad illustration gjord av författaren efter original av Chen Xin från Li 2012a).

De polära krafterna Yin och Yang (*In* och *Yo* på japanska) delas av en böjd linje som representerar aspekten Människan, och tillsammans är de treenigheten Himlen-Jorden-Människan (se figur 2)(Li 2012a). I figur 2 visas hur proportionerna mellan Yin och Yang förändras i den oupphörliga rörelsen runt cirkeln, vilket ger upphov till olika typer av krafter. Högst upp är det rent Yang och längst ner är det rent Yin, och allting däremellan är en kombination av dessa polära krafter (ibid.), vilket båda figurerna visar på olika sätt. Aspekten Människan, *jin*, som är bron mellan Himlen och Jorden, har i vissa fall tolkats ha den ungefärliga betydelsen godhet, vänlighet, och kärlek (Britannica 2020).

Den japanska munken Sengai Gibon har visat aspekterna Himlen-Jorden-Människan symboliskt sammanflätade som formerna cirkel-fyrkant-triangel, vilket representerar universum (Suzuki 2020). Suzuki menar att cirkeln representerar den formlösa, ultimata verkligheten, fyrkanten representerar den objektiva världen bestående av jord, vatten, eld och luft, och triangeln representerar den mänskliga existensen. Enligt en annan förklaring av symbolismen, representerar cirkeln kvaliteter som frid, förening och perfektion, fyrkanten representerar form och fasthet, och triangeln representerar generering av energi och initiativ (Yuen 2017).

Inom trädgårdskonsten har treenigheten tagit sig uttrycket som tre krafter; den vertikala (Himlen), den horisontella (Jorden), samt den diagonala (Människan) (Nitschke 1993). Ett exempel är vattenfallen i trädgården SuihoEn, där det finns tre nivåer av vattenfall, vilka symboliserar Himlen, Jorden, och Människan (The Japanese Garden 2020). Vattenfallen uttrycker de tre olika karaktärerna genom sina tre olika tillstånd, där det första är ett fallande vattenfall (Himlen), den andra är flödande (Människan), och det sista är stillastående (Jorden) (ibid.). Detta överensstämmer väl med de tidigare nämnda riktningarna vertikalt, diagonalt och horisontellt. I traditionen eftersträvas det en harmoni mellan dessa tre aspekter. Zenmunken Dogen Zenji har komponerat en dikt om harmonin mellan dessa tre aspekter (Larsen 2012: 80):

*“The heavenly way is lofty and serene
The earthly way is solid and still
The human way is calm and tranquil
Everywhere, right there, is unending Peace”*

- Dogen Zenji (1200-1253)

Engagemang genom symbolism och kreativitet

I det här avsnittet kommer det tas upp olika sätt som trädgården kan beröra och engagera en människa som är i kontakt med den. Hovane (2020) menar att trädgårdens förmåga att engagera besökaren är en av aspekterna som gör den helande. Bortom den mer omedelbara nivån av yttre sinnesupplevelse, tas här upp den symboliska nivån, och den kreativa delen av människan som kan göra oss deltagande i trädgården. Cave (1996) förklarar att för att en trädgård ska göra ett intryck som är djupare än de direkta sinnena, så behöver trädgårdskompositionen väcka ett djupt psykologiskt och känslomässigt gensvar hos en människa. Vidare förklarar han att japanska trädgårdar vill åstadkomma just detta genom sina symboler.

Enligt Jung (1992) har vi som mänsklighet vissa ursprungliga, nedärvda och

medfödda gestaltningar, vilka han kallar “arketyper” eller “urföreställningar”. Dessa arketyper är enligt Jung en instinktiv tendens som kan visa sig som symbolbilder. Symboler kan definieras som mänskliga skapelser som omvandlar vår fysiska omgivning till en värld av betydelser och värden (Cave 1996). Av detta går det att förstå att vissa universella arketyper/ symboler kan beröra människor generellt, på en psykologisk nivå. Utöver dessa ursprungliga universella arketyper/ symboler tycks det finnas symbolik som istället har ett kulturellt ursprung, och som därmed kan variera. Några universella arketyper i relation till landskap är stig, stilla vatten, vattenfall, glänta, skog, stor sten, cirkel, enskilt gammalt träd, grotta, grav, dimma, hav, vatten vid djupet av en dal (Olszewska et al. 2013; Olszewska et al. 2018).

Att engagera en människa genom att inspirera hennes kreativa deltagande i upplevelsen av trädgården kan göras på flera sätt. Till exempel kan aspekten av tomrum få denna funktion genom att ju mindre som är uttalat, desto mer lämnas till betraktarens föreställningsförmåga (Nitschke 1993). Ett annat exempel kan ges från japanska måleriet, där vissa delar av bilden skymmer av moln eller dimma (Fridh & Laurien 2009). Dessa tomrum fylls då i av betraktarens fantasi och föreställningsförmåga, vilket gör att betraktaren dras in i bilden och blir del av dess rum (ibid.). Liknande gäller även tredimensionella rum, vilka i japansk tradition uppfattas som en subjektiv upplevelse (ibid.). I trädgården kan det ta sig uttryck genom att vegetation skymmer vissa delar av kompositionen så att betraktaren kan föreställa sig vad som finns bortom, och därmed vidgas upplevelsen av trädgården med hjälp av betraktarens föreställningsförmåga (Deane 2012). Symbolismen i trädgården kan antas ha en liknande funktion om arketyperna i trädgården väcker inre bilder till liv som skapar mening för besökaren.

Arketyper i japanska trädgårdar

Från de influenser som påverkat de japanska trädgårdarna genom tiderna, finns det vissa arketyper som återkommer i en eller annan form. Nitschke (1993) har urskiljt några arketyper som återkommer i de japanska trädgårdarna. Han förklarar att från det japanska landskapet har arketyperna gudomliga öar och gudomliga dammar uppkommit, vilka har förekommit sedan förhistoriska tider. I den stora variationen av japanska trädgårdar som utvecklats genom tiderna, är utformningen nära förbunden med landets essens så som människan förställer sig den (ibid.).

Vidare förklarar Nitschke att från tidig Shinto med sin tids respekt för territorium, naturdyrkan, risodling och känsla för renhet, har det uppkommit territoriska arketyper, stenarketyper, samt odlingsarketyper. Från hinduiska kosmologin kommer arketyper om berget Sumeru som världsalltets axel, och från taoistiska myter har arketyper om de Odödligas öar uppkommit i form av ön Horai. Buddhismen har gett upphov till arketyper Amida Buddhas paradiset, och från triadiska kompositioner har arketyper för ojämna nummers harmoniska balans uppkommit, vilken innefattar balansen mellan Himlen-Människan-Jorden (ibid.).

OLIKA TYPER AV JAPANSKA TRÄDGÅRDAR SOM UPPKOMMIT ÖVER TID
I den japanska trädgårdshistorien har varje större epok skapat sin egen typ av trädgård, baserat på sin tids intellektuella klimat och hur man har tagit sig an de japanska arketyperna för trädgårdar (Nitschke 1993). Genom tiderna har utvecklandet av en ny typ av trädgård inte inneburit att man gett upp tidigare typer; istället har det inneburit en dynamisk omtolkning och en sammanblandning av det gamla med det nya (ibid.). Vetskap om detta kan ge en förståelse varför vissa aspekter finns med i trädgårdar under flera epoker, även om de ibland anpassats till den nya tiden. Nedan kommer främst traditionella typer av japanska trädgårdar att presenteras, vilka har en tydlig stil. Det innebär här de tydligaste trädgårdstyperna fram till Meiji-eran började 1868, en era som bland annat innefattade västerländska influenser inom den japanska trädgårdskonsten (Ketchell 2017).

Shinto naturplatser

Shintos heliga platser var en första trädgård, där gudom och människa kunde mötas (Nitschke 1993). I anslutning till sådana platser fanns en portal, *torii*, som anger att här är ingången till en helig plats (ibid.). Enligt Nitschke var de allra första heliga platserna belägna vid flodstranden och bestod av en yta med småsten inringad av ett heligt rep, med ett tillfälligt inplacerat träd i mitten. Ytor med småsten är något som har återkommit under senare tider i olika former av japanska trädgårdar, som en arketyper för helig plats (ibid.). De främsta naturelementen som förekom i Shintos naturdyrkan var havet, floder och berg och dessa element har fortsatt att vara de främst representerade naturelementen i japanska trädgårdar (Goto & Naka 2015).

Palatsträdgårdar

Palatsträdgården uppkom under Heian-perioden (794-1185), omgiven av palatsens eller de Pure Land-buddhistiska templens *Shinden*-arkitektur (Nitschke 1993). Närmast den sydvända byggnaden fanns en stor, öppen yta med vitt grus som rituellt utrymme, och bortom denna fanns trädgården (Kawaguchi 2016; Goto 2003).

Denna trädgård avsedd för nöje kallades "Pond-spring-boating garden", *chisen shuyu teien*, eftersom den bestod av en damm vars vattentillförsel kom från en källa eller ström, samt för att trädgården var utformad till att upplevas från båtar (Nitschke 1993). Den här storskaliga trädgården med sina dammar och öar hade därför mer karaktären av ett havslandskap (ibid.). Öarna var sammanlänkade med hjälp av broar, och öarna hade även funktionen av att vara scener för underhållning av musiker (Kawaguchi 2016). Andra vanliga element i trädgårdarna var stenar, planteringar, och vattenfall (Takei & Keane 2001). Planteringar hade stor betydelse, med en stor variation av växtlighet, inklusive en variation av perenna gräs och blommor (ibid.).

Palatsträdgårdarna var eleganta och färgglada i sitt uttryck, och deras funktion var glada, lättsamma festligheter, där besökarna inbjöds att uttrycka sin kärlek för naturen genom poesi och musik (Nitschke 1993). Vid tiden för den här typen av trädgårdar sågs människan som ett med naturen, och man såg en särskild koppling mellan årstidernas gång och livets gång hos människan (ibid.). Det fanns en fascination för årstidernas gång, vilket hade att göra med att det vid den tiden fanns en utbredd, tydlig känsla av alltings förgänglighet (ibid.). Därför var trädgårdarna ofta utformade för att uttrycka de fyra årstidernas tjugning, liksom poesi och måleri gjorde vid den tiden (ibid.).

De mest populära trädgårdarna av den här typen hade öar i en damm, och var skapade efter en naturlig naturvy som förebild, ofta en välkänd sådan (Nitschke 1993). Denna tids trädgårdsarkitekter imiterade naturens yttre former, och hade en strävan att bli ett med naturen och utifrån det följa naturens önskemål (ibid.).

Pure Land- buddhismens paradisträdgårdar

Denna typ av trädgård förekom under samma period (Heian) som palatsträdgårdarna, och kan ses som en fortsättning på palatsträdgården (Nitschke 1993). Pure Land-trädgården påminner i det stora hela om palatsträdgården med sina dammar och öar, med skillnaden att istället för att vara en plats för nöjen hade trädgården nu en religiös mening (se figur 3)(ibid.). Dammar med öar, liksom stenarrangemang och vattenfall, fick en symbolisk betydelse kopplad till buddhistisk och kinesisk mytologi (Kawaguchi 2016; Chesshire 2010). I trädgården gestaltades Pure Land, paradiset, på jorden (Nitschke 1993).



Figur 3. visar en Pure Land paradisträdgård, Byōdō-in, där en bro leder till en ö där Buddhatemplet är beläget. Det blir en symbolisk resa till Buddhas paradis.

Promenadträdgårdar

“Pond-spring-strolling garden”, *chisen kaiyu teien*, är en variation av den tidigare “pond-spring-boating garden” fast upplevd till fots istället för i en båt (se figur 4)(Nitschke 1993). Den förekom i början på Muromachi-perioden (1336-1573), men utvecklades framförallt som en storskalig promenadträdgård under Edo-perioden (1603-1867) (Nitschke 1993; Chesshire 2010). Utmed promenadslingan i trädgården får besökaren uppleva en följd av kända vyer, *meisho*, vilka är återskapade antingen från verkliga platser eller platser kända från poesins värld (Nitschke 1993). I den här typen av trädgård finns en strävan efter att imitera naturens yttre former, liksom det finns i dess föregångare palatsträdgårdarna (ibid.).



Figur 4. visar en promenadträdgård, Toji-in, där besökaren kan promenera runt en damm och uppleva olika vyer i trädgården.

Torra trädgårdar (*kare-sansui*)

Under Kamakura-perioden (1185-1336) och Muromachi-perioden (1336-1573) var typ-trädgårdarna de småskaliga, torra trädgårdarna utan vatten, *kare-sansui*, vilka främst präglats av zenbuddhismen och dess landskapsmåleri (Nitschke 1993). Denna typ av trädgård är avsedd att kontempleras, sedd statiskt från fasta utsiktspunkter liksom man betraktar en målning (ibid.). Det innebär på olika vis ett avstånd till naturen, dels genom att de skapats liknande en målning, och dels genom att de utformats för att ses på avstånd (ibid.). Det innebär dock inte ett avstånd från naturens inre essens.

Kare-sansui-trädgårdarna kan ta sig olika uttryck, exempelvis som abstrakt sten- och grusträdgård, symbolisk trädgård, samt sten- och mossträdgård (Nitschke 1993). De estetiska idealen var framförallt en djup och återhållsam elegans som övertäcker en mångskiktad symbolism, samt tomrummets skönhet (ibid.). Enligt Nitschke visar sig denna mångskiktade symbolism exempelvis genom att grus kan symbolisera vatten, ett vatten som i sin tur kan symbolisera livets flod, samt genom namngivande av stenar, vilket symboliserar en djupare mening. En bok om trädgårdar från 1466, *Sansui narabini yakei-zu*, tar upp både namngivning av stenar och de kosmiska lagar som styr stenar (ibid.).

Nitschke förklarar att själva placeringen av stenarna skulle göras enligt den Sino-japanska geomantiken, samspelet mellan Yin och Yang, samt de fem elementens faser, vilket innebar att stenplaceringen styrdes av kosmiska lagar och uttryckte naturens energikonstellationer. Inom den Sino-japanska geomantiken ses människan som en del av naturen och dess energifält (ibid.), vilket kan förklara varför man eftersträvar att harmoniera med den. Det fanns insikt om den energikvalitet som ligger till grund för allt, liksom det finns inom modern fysik (ibid.).



Figur 5. visar en karesansui-trädgård, Ryoan-ji, med abstrakt komposition.

Upplysning och insikter som erhållits genom meditation hade djup påverkan på trädgårdsarkitekterna och trädgårdarna som de skapade, vilket gjorde att de imiterade naturens inre essens istället för dess yttre form (Nitschke 1993). Imitationen sker på en djupare nivå, då den gått från att inriktas på utseende till att inriktas på kvaliteter, inriktningar som Nitschke påpekar inte behöver utesluta varandra. Han förklarar att genom att imitera naturens inre former kan man fatta dess hemliga lagar för dess proportioner, rytmer, energi och rörelse. Det görs genom abstrakta kompositioner av naturliga material, vilket ger en dold skönhet som övergår

naturens ytliga skönhet (se figur 5). Det är genom att förminska naturen till dess minsta mått och finna dess enklaste uttryck som man kan finna dess essens, och genom att finna naturens essens kan människan finna sin egen (Berthier & Parkes 2000). Temat i denna typ av trädgård är alltså naturens och den mänskliga existensens inre hemligheter (ibid.).

Innergårdsträdgårdar

Innergårdsträdgårdarna fanns i utrymmen belägna mellan byggnader, där de utöver sin funktion för ljusinsläpp och ventilation också gav en naturlig skönhet (Nitschke 1993; Itō & Kuzunishi 1980). I denna typ av trädgård blir kontrasten mellan det rätvinkliga och det naturliga tydlig, en kontrast som Nitschke menar karaktäriserar den japanska känslan för skönhet. Enligt Keane (2016) karaktäriseras innergårdsträdgårdarna av fyra aspekter: de är enkla, småskaliga, helt omslutna av rum eller trädgårdsmurar, samt uttrycker naturens rytmer (se figur 6). Han förklarar att enkelheten i denna typ av trädgård ger en större lugnande effekt, dess mänskliga skala gör den tillgänglig och hanterbar, och dess ständiga närvaro genom dess närhet gör att den får en mer intim roll i vardagslivet.



Figur 6. visar en innergårdsträdgård i ett tempel, Ryogen-in, med några enkla trädgårdselement i nära anslutning till byggnaden.

Innergårdsträdgårdar hade funnits länge i städerna, men det var vanligt att denna småskaliga trädgårdstyp fanns i anslutning till rum för teceremoni vid slutet av 1500-talet, och de blev då en första form av teträdgård (Itō & Kuzunishi 1980). Denna form av teträdgård fanns det utsikt till inifrån tehuset, jämfört med senare tiders teträdgårdar då avsikten var att trädgården inte skulle synas under teceremonin (ibid.). Dock var det viktigt att teträdgården inte distraherade gästerna från teceremonin och den var därför mycket enkel (ibid.). Eftersom den skulle ses inifrån terummet var dess komposition anpassad till en statisk position. Senare kom utsikten till innergårdsträdgården att tas bort, liksom dess funktion som teträdgård. Istället blev det passagen, *roji*, som ledde till terummet, som tog över funktionen som teträdgård (ibid.).

Teträdgårdar

I samband med den zenbuddhistiskt influerade teceremonin uppkom under Momoyama-perioden vid slutet på 1500-talet teträdgården, även kallad *roji* på japanska (Nitschke 1993). *Roji* kan ha betydelsen "passageway", "path", "dewy ground", or "dewy path", och teträdgården var just vägen som ledde till tehuset (se figur 7)(ibid.). Teträdgården föreställde en väg till en bergsretreat belägen djupt inne i skogen, allt skapat i elegant, rustik *wabi*-estetik (Itō & Kuzunishi 1980). Teträdgården var en småskalig, högt sofistikerad omgivning till tehuset där teceremonin ägde rum, men med tiden kom trädgården att fungera som intitiationsrit, och blev en del av teceremonin (Nitschke 1993). Teträdgårdens syfte var att låta besökaren lämna den yttre världen bakom sig, inge en känsla av stillhet, och genom detta förbereda gästen för teceremonin (Goto 2003). De fyra principerna bakom teceremonin är harmoni, respekt, renhet och stillhet, *wa-kei-sei-jaku* (Faurest 2019), och de kan ge en uppfattning om vilka kvaliteter som teträdgården kan tänkas ha för att förbereda besökaren för teceremonin.

Teträdgårdens syfte var som omgivning till teceremonin, och var därmed utformad för att öka gästens medvetenhet (Nitschke 1993). Ett exempel på det är att trampstenarna som dominerar trädgården, placerades på ett sätt som saktar ner takten hos gästen (ibid.). Teträdgården och tehuset ökar

gästens medvetenhet kring de vardagliga handlingar som ofta görs omedvetet, såsom gå, äta och dricka, vilket innebär att teceremonin är en form av meditation (ibid.). En aspekt av teceremonin är återupptäckandet av människan som del av naturen; dess harmoniska anda menas sammansmälta människa och natur, med universell fred som följd (Goto 2003). Det kan uttryckas som att man finner sig själv genom upplevelsen av naturen (Goto & Naka 2015). En ödmjuk insikt om vårt förhållande till vår omgivning och till universum menas äga rum genom teceremonin (Goto 2003).



Figur 7. Visar en teträdgård, Kennin-ji, där "rojin" leder besökaren vidare till tehuset i en atmosfär inspirerad av stilla skogsmiljö.

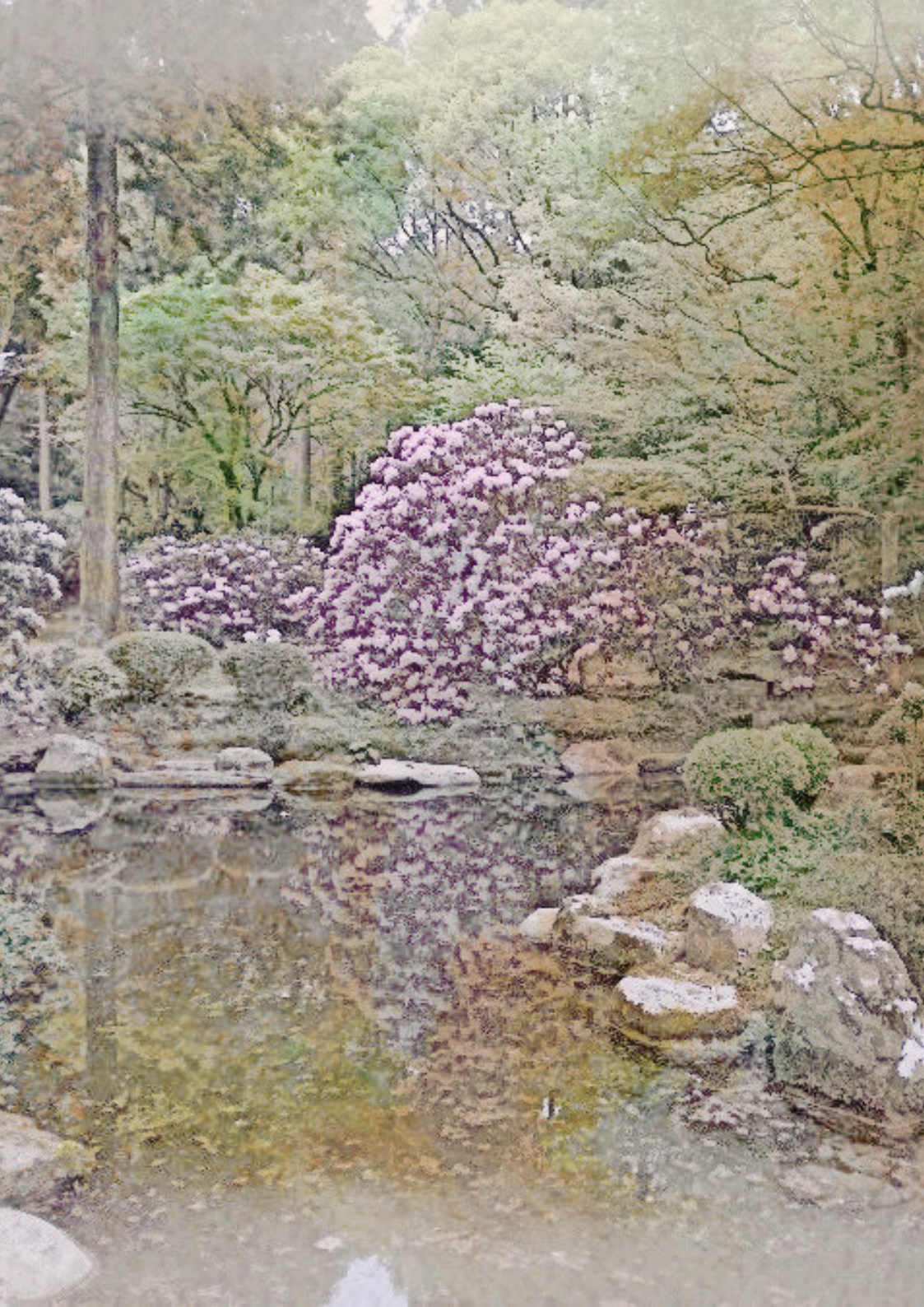
Teträdgårdens yttre form är lågmäld och kan beskrivas som en fuktig plats som ofta är mossbeklädd, vanligtvis med lågmälda städsegröna växter med glansiga blad (Nitschke 1993). De enda inslagen av färg i teträdgården kan vara ett blommande plommonträd på våren eller en småbladig lönn. (ibid.).

Teträdgården är uppdelad i oftast två delar med hjälp av staket och grind, där den yttre delen var en plats för att ta emot gästerna, och den inre delen var avsedd för vilosamma pauser i teceremonin (ibid.).

Teträdgården präglas av sin tids nya estetiska ideal *wabi* som innebär ett tycke för det vardagliga, vanliga, enkla, blygsamma och rustika; en återhållsamhetens estetik (Nitschke 1993). Temästaren Sen-no-Rikyu ville att teträdgården skulle vara ren, samtidigt som den skulle ha ett naturligt uttryck (ibid.). Sättet den efterliknar naturen är genom att imitera naturens processer, till skillnad från palats- och promenadträdgårdarna som imiterade naturens yttre form och *kare-sansui*-trädgårdarna som imiterade naturens essens (ibid.). Senare uppkom genom Sen-no-Rikyus elev Furuta Oribe nya estetiska ideal som gav betoning på personlig kreativitet, vilket dels innebar en omtolkning av traditionella värden, och dels en kreativ återanvändning av befintliga föremål (ibid.). Exempelvis kunde stenlanternor och vattenkar som använts i tempel och helgedomar få en ny mening i teträdgården.

Sammanfattning

Det här kapitlet har inledningsvis visat den japanska natursynen där människan och naturen är integrerade i en helhet, samt hur det har påverkat den japanska trädgårdskonsten. Det har även tagit upp olika inflytanden i den japanska trädgården samt förklarat hur de samspelar med besökaren i trädgården på ett berörande och engagerande sätt på olika nivåer, vilket skulle kunna ses som en möjlighet för besökaren att känna sig som en del av trädgården. Avslutningsvis har olika typer av japanska trädgårdar presenterats för att ge en bild av hur influenserna tagit sig uttryck i trädgårdarna, samt visa hur utvecklingen har skett genom tiderna. Det blir även tydligt att det funnits olika fokus i de olika typerna av trädgårdar avseende hur man låter sig inspireras av naturen, där en del främst inspirerats av naturens yttre former, en del av naturens inre energier, samt en del av naturens processer. Gemensamt har de att de eftersträvar att återskapa naturens harmoni och balans (Cave 1996).



JAPANSKA TRÄDGÅRDAR, HÄLSA OCH VÄLMÅENDE POSITIVA EFFEKTER

När det gäller japanska trädgårdar har det gjorts forskning som visar på deras positiva effekter på hälsan, likväl som det har visat sig att den japanska trädgården är en trädgårdstyp som det finns hög preferens för. Sedan hundratals år har japanska trädgårdar skapats för sina lugnande effekter och de har därmed troligtvis mycket att erbjuda (Goto 2012).

Landskapspreferens

Seiko Goto, professor vid universitet i Japan och författare till böcker om japanska trädgårdar, har gjort ett flertal studier; en av dem är en pilotstudie om landskapspreferens som har gjorts med boende på ett pensionärshem i New Jersey (Goto & Naka 2015). Sju olika typer av bostadsgårdar ingick i studien: en japansk trädgård, en örträdgård, en trädgård med trädrader som ger en vy med perspektiv, en överväxt trädgård dominerad av hortensia, en geometrisk trädgård, en trädgård med trädgårdsmöbler, samt en öppen trädgård med rymlig gräsmatta och träd (Goto 2012; Goto & Naka 2015). Resultaten visade att den japanska trädgården var favoriten, och dessutom att ingen av de medverkande bedömde den som minst uppskattad (Goto & Naka 2015). De boende upplevde den japanska trädgården som den mest gynnsamma och mest kontemplativa; en plats för att finna sinnesro.

En fortsatt studie gjordes sedan om visuell landskapspreferens baserat på betraktande av fotografier på åtta olika typer av trädgårdar, med olika åldersgrupper medverkande i studien (Goto 2012). Trädgårdarna i studien var samma som i den tidigare nämnda pilotstudien, med tillägg av en blomsterträdgård med rosa anueller (ibid.). Denna studie baserad på fotografier gjordes för att se om det blev liknande resultat som i den tidigare studien, vilket det visade sig bli (ibid.).

Resultaten visade att det fanns störst preferens för den japanska trädgården, ett resultat som alltså var oberoende av om deltagarna upplevt platserna direkt eller inte (Goto 2012). Resultatet gällde sett över alla åldersgrupper som helhet, med en viss variation i en studentgrupp där blomsterträdgården uppskattades mest, och japanska trädgården hade näst störst preferens.

Denna variation föreslås bero på att den underliggande preferensen kan ha påverkats av erfarenhet och intresse, då det fanns studenter inom landskapsarkitektur, trädgårdshistoria och neurovetenskap i denna åldersgrupp. Den japanska trädgården var även den minst ouppskattade i alla åldersgrupper inklusive studentgruppen, även i förhållande till blomsterträdgården.

Den japanska trädgården i studien hade en asymmetrisk och naturalistisk design med grus, stenar, stenlanternor, en damm, samt växter (Goto 2012). Växtligheten som bestod av träd, buskar och perenner gav en variation i textur och höjd, och en japansk lönn hade också funktion som fokuspunkt med sina höstfärger. Dessa trädgårdselement skapade en variation av scener som kunde ses från en och samma utsiktspunkt, en utsiktspunkt som var utanför trädgården eftersom det inte fanns någon väg genom trädgården. Djup i den japanska trädgården hade skapats genom att växter placerats och gallrats på ett sätt som gör att de bara till viss del skymde sikten och därmed möjliggjorde sikt djupt in i trädgården.

Goto (2012) förklarar hur det enligt Ulrich evolutionärt finns en preferens för en relativt hög grad av komplexitet, tydlig fokuspunkt, marktextur, djup i landskapet, samt en känsla av mysterium, vilket innebär ny och förutsägbär information. Vidare förklarar hon att enligt Nassaur föredrar människan naturliga vyer som ger nyfikenhet inför naturen, samtidigt som det ändå finns en känsla av kontroll. Goto menar att designprinciperna i traditionella japanska trädgårdar överensstämmer med den evolutionära psykologin. Hon förklarar bland annat att det falska perspektivet och de flerskiktade vyerna väcker nyfikenhet hos betraktaren genom att allt i trädgården inte kan ses på en gång, och samtidigt som trädgården har ett naturligt uttryck finns det också en hög skötselnivå som håller den kontrollerat prydlig. Som vi sett ovan, hade den japanska trädgården även aspekter såsom komplexitet, fokuspunkt, och djup i landskapet.

Informella trädgårdar och återhämtning

Det har gjorts en studie för att undersöka variationen av återhämtande potential mellan formella/ geometriska och informella/ naturliga trädgårdar (Twedt et al. 2016). Deltagarna fick betrakta 40 fotografier av olika trädgårdar, vilka kunde klassificeras som formella eller informella i olika grader. Sedan bedömde de graden av återhämtande potential, grad av

formalitet eller informalitet, naturlighet, samt hur visuellt tilltalande trädgården upplevdes vara. I studien visade det sig att trädgårdar med informell stil upplevs ha större potential för återhämtning än trädgårdar med formell stil. Informella designelement, naturlighet, och ett uttryck som upplevs visuellt tilltalande visade sig vara optimalt för återhämtning (ibid.). Studien är relevant i sammanhanget eftersom japanska trädgårdar kan anses innefatta dessa kvaliteter i stor omfattning.

Trädgårdsstilar och återhämtning

Elsadek et al. (2018) har gjort en studie för att undersöka fysiologiska och psykologiska effekter av att betrakta tre olika trädgårdsstilar; en japansk trädgård, en rosenträdgård med geometrisk design, samt en klassisk landskapsträdgård. En del av syftet med studien var att se om återhämtningspotentialen påverkades av faktorer såsom nationalitet och kön, och därför medverkade personer av både japansk och kanadensisk nationalitet i studien, vilken ägde rum i Kanada. Den japanska trädgårdstypen hade en storlek på 10 000 m², och det fanns träd och en damm i trädgården. I studien undersöktes ögonrörelser, hjärtfrekvensvariation, och ett formulär användes för att utvärdera deltagarnas känslomässiga upplevelse av trädgårdarna.

Resultaten visade att karaktären hos ögonrörelserna var oberoende av nationalitet eller kön, men skiljde sig beroende på trädgårdsstil, med mer fixering i den japanska trädgården i jämförelse med övriga (Elsadek et al. 2018). Det föreslås bero på att den japanska trädgården får blicken att undersöka olika riktningar genom att den har många utsiktspunkter med ett asymmetriskt mönster, samt att de beskurna träden ger en genomsiktighet till bakomliggande vegetation, vilket ger djup och är visuellt stimulerande. Frågeformuläret visade att effekterna av att betrakta de tre trädgårdarna skiljde sig beroende på trädgårdstil och kultur, där den japanska trädgården fick högst resultat av deltagare från båda kulturerna avseende aspekter såsom god atmosfär och känsla av trädgårdsdesign. Då deltagarna däremot upplevde att landskapsträdgården hade mest naturlig stil av trädgårdarna, föreslår Elsadek et al. att olika trädgårdsstilar kan användas; landskapsträdgårdsstilen för att ge känsla av naturlig omgivning, och japanska trädgården för att skapa mer visuell uppmärksamhet och för att ge känsla av god atmosfär.

Japanska trädgårdar och återhämtning

Vid två promenadträdgårdar i Tokyo gjordes en undersökning för att se om trädgårdarna upplevdes ha återhämtande kvaliteter, och svaren från 61 trädgårdsbesökare visade att de flesta upplevde det vara helande/ återhämtande eller extremt helande/ återhämtande med trädgårdarna (Capellini 2017).

I undersökningen gavs det även svar på vilken typ av psykologisk återhämtning de upplevde och vad de ansåg att återhämtningen berodde på. Av de sex olika aspekterna för helande/ återhämtning: lugn, perfektion, renhet, friskhet, livlighet, och ett fritt sinne, var det främst renhet och friskhet som deltagarna upplevde. Det som ansågs vara största anledningen till den återhämtande upplevelsen var att naturliga elementen vatten och träd var vackert sammansatta i landskapet, på en plats och under en tid som skiljer sig från vardagen genom att den upplevs som en oas. Det fanns en uppskattning av landskapet i sin helhet, och andra aspekter som rofylldhet, vädret, färger och djur var de som visade sig ha störst betydelse för trädgårdsbesökarna i undersökningen.

Positiva fysiska och psykiska hälsoeffekter

Det har gjorts studier för att undersöka förändringar över kort tid gällande hjärtfunktion och humör i relation till innergårdar, där de medverkande var äldre personer (över 55 år) boende i ett serviceboende (Goto et al. 2013b). Av serviceboendets innergårdar, var de tre som ingick i studien en japansk trädgård, en örträdgård, samt en enkel gård med ett enda träd vars funktion var som kontrollexempel i studien. Resultatet av studien var att upplevelsen av den japanska trädgården hade större positiv effekt på hjärtfunktion och humör än upplevelsen av de andra gårdarna. De positiva effekterna föreslås bero på att den japanska trädgårdens komplexa, flerskiktade vy engagerar betraktaren helt och hållet, vilket ger längre mental fokusering och därmed ett större lugn. I och med dessa positiva effekter, föreslår Goto et al. att trädgårdar kan användas som ett säkrare och mindre kostsamt alternativ till medicinering.

Det har även gjorts en studie gällande estetisk preferens, humör och hjärtfrekvens i relation till tre olika landskap som observerades på plats, vilka var en japansk teträdgård, en fransk trädgård, samt några tunnland campus-skog (Goto et al. 2013a). Det visade sig att teträdgården hade högst resultat i alla aspekter, med lugnande effekt på humöret, sänkning av

pulsen, samt minskande av bland annat trötthet och spänning. Beträkarna bedömde att landskapets skönhet var störst i teträdgården, och det var även den plats de helst önskade återvända till, i jämförelse med de andra landskapen. Goto et al. menar att anledningen till att den japanska trädgårdsdesignen föredrogs främst, är att den uppfyller de kriterier som angivits i Ulrichs forskning om landskapspreferens, nämligen bra djup i landskapet, jämn marktextur, tydlig fokalpunkt, samt en relativt hög grad av komplexitet.

Japanska teträdgårdar är utformade för att lugna betraktarens sinne, med sina mångskiktade vyer och sin rustika, småskaliga kvalitet (Goto et al. 2013a). Teträdgården i studien var naturalistiskt utformad och innefattade traditionella japanska trädgårds-element såsom trampstenar, stenlanterna, damm, stenar och japanska växter (ibid.). Träden var beskurna och gallrade så att bakgrunden kunde ses genom löverket. Med sitt djup skapar de skiktade vyerna möjlighet till ett flertal scener, vilket för betraktaren in i ett tillstånd av stillhet och uppmärksamhet till naturen. Goto et al. menar att troligtvis får symbolismen i den japanska trädgården besökaren att betrakta den typen av trädgård under en längre tid, eftersom betraktaren leds att göra sin egen tolkning med hjälp av sin föreställningsförmåga. Gällande den japanska trädgården hade besökarna nämnt positiva aspekter såsom skönhet, naturljud, renlighet och välskötthet, och dessutom var positiva upplevelser såsom avslappning, uppfriskning och välbefinnande flest i den japanska trädgården.

Visuell uppmärksamhet och positiva hälsoeffekter

En studie har gjorts för att se om det finns ett samband mellan visuell uppmärksamhet och den fysiska och psykologiska responsen på en trädgård, samt om det finns ett särskilt mönster för ögonrörelser vid betraktande av en japansk trädgård (Goto et al. 2020). I studien jämfördes en japansk asymmetrisk trädgård med en symmetriskt utformad örträdgård. Beträktande av den japanska trädgården visade sig ha en större spridning av fixeringspunkter och en längre varaktighet i fixeringen jämfört med örträdgården, och effekterna av att betrakta den japanska trädgården var en lägre hjärtfrekvens och ett bättre humör. Fixeringsmönstret föreslås indikera att den japanska trädgårdens komplexa rumslighet gör att ögonen undersöker den mer noggrant, vilket skulle leda till uppskattning av trädgården och till stressreducering i form av lägre hjärtfrekvens och välbefinnande.

Upplevelsen i den japanska trädgården fick deltagarna i studien att nämna minnen från tidigare naturupplevelser, något som inte skedde i örträdgården (Goto et al. 2020). Genom att den japanska trädgården representerar naturen symboliskt, menar Goto et al. att minnen av vissa landskap väcks till liv hos betraktaren, medan sådan symbolism inte finns i örträdgården. Det tycks som att ögonen undersöker en plats längre även när minnen återväcks, vilket som tidigare nämnts ger positiva fysiska och psykologiska effekter (ibid.).

Positiva hälsoeffekter för individer med ohälsa

Förutom att studier gjorts med friska personer, så har även studier gjorts med personer som har Alzheimers eller demens för att se om de kan gynnas av japanska trädgårdar (Goto et al. 2016). Studien med Alzheimers-patienter gjordes vid en japansk inomhusträdgård i ett vårdhem i USA, med resultatet att betraktande av trädgården ledde till lägre hjärtfrekvens, framkallande av såväl kortvariga som långvariga minnen, samt förbättring av beetendesymptom hos patienterna. Eftersom det fanns oklarheter kring huruvida dessa effekter berodde på trädgårdens design eller på att de medverkande var obekanta med japanska trädgårdsdesignen, gjordes senare ännu en studie i Japan med demenspatienter. I den senare studien mättes hjärtfrekvens, ögonrörelser, samt beteende under olika situationer i förhållande till den japanska trädgården. Resultatet visade att betraktande av den japanska trädgården minskade hjärtfrekvensen, ögonen sökte av ett större område, och beteendesymptomen förbättrades i jämförelse med kontrollplatsen.

De positiva effekterna av japanska trädgårdar beror inte enbart på dess fysiska form, utan även på naturupplevelsen (Goto et al. 2016). Att japanska trädgårdar kan inge denna naturkänsla beror inte enbart på dess design, utan på det intima förhållandet mellan trädgård och betraktare som ger en känsla av enhet med naturen (ibid.).

Kontemplativa helande platser för inre stillhet och frid

Som transformativa helande platser, menar Hovane (2020) att det främst är zen-trädgårdarna i form av *kare-sansui*-trädgården och teträdgården som har betydelse. Han menar att de är kontemplativa platser med symbolik för människans sökande efter en inre förståelse, och att syftet i dessa trädgårdar är att rikta uppmärksamheten inåt. Därmed menas dessa japanska trädgårdar ge möjligheter till självförverkligande, stillhet och frid

(ibid.), vilket skulle kunna anses innebära hälsa på en mer själslig nivå. Utöver detta har fokuset på kontemplation i teträdgården och *kare-sansui*-trädgården ytterligare positiva effekter på hälsa, då kontemplativa tillstånd (mindfulness) har visat sig ha återhämtande, stressreducerande effekt liksom det ger ökad mental hälsa (Olszewska et al. 2014). Med kontemplation avses ett uppmärksamt betraktande/ förnimmande, vilket är ett tillstånd av varande (ibid.). Det kan framkallas av landskapet, och den avslappning och stressreducering som följer tillskrivs naturens helande kraft (ibid.). Kontemplation beskrivs göra gott för både sinne och kropp, och bidra till utveckling såväl psykologiskt, som intellektuellt och andligt (Kaplan & Kaplan 1989 se Olszewska et al. 2014). En närmare beskrivning av kontemplation är öppen, nyfiken, och accepterande uppmärksamhet på inre och yttre upplevelser i nuet (Bishop 2002 se Olszewska et al. 2014).

Det är ett flertal studier som har presenterats ovan, och även om de genomgående visar positiva resultat gällande japanska trädgårdars goda effekter på hälsa och välmående, så är det bra att vara medveten om deras begränsningar. Det kan ses som begränsningar att det i flertalet studier var ett lågt antal trädgårdar och deltagare som ingick i studierna, ett begränsat antal forskarlag som genomfört studier av japanska trädgårdar, samt att studierna kan ha påverkats av att flera av dem gjordes i Japan, vilket ger orsak till försiktighet med att generalisera. Trots detta tycks de japanska trädgårdarna ha mycket att bidra med för hälsa och välmående på olika plan. De positiva effekterna har funnits där oavsett åldersgrupp, oavsett om betraktaren är frisk eller inte, samt oavsett om betraktaren är bekant med japanska trädgårdar eller inte. Det är också av betydelse att olika typer av japanska trädgårdar kan ha olika hälsofrämjande kvaliteter att erbjuda, där vissa är mer inåtriktade och vissa mer utåtriktade.

SPECIFIKA HÄLSOFRÄMJANDE ASPEKTER I JAPANSKA TRÄDGÅRDAR

Heidi Hobart (2019) har i sin avhandling inom beteendevetenskap undersökt om japanska trädgårdar kan klassas som helande och återhämtande. Hon har baserat sin undersökning på tidigare forskningsstudier om psykologiskt återhämtande landskap och kommit fram till vilka designprinciper och särdrag som kännetecknar dem, och hon har utifrån detta även utvecklat riktlinjer för återhämtande landskap. Det visade sig att japanska trädgårdar är helt i enlighet med de designprinciper, särdrag och riktlinjer som kännetecknar återhämtande landskap.

De olika typerna av japanska trädgårdar menar Hobart kunna indelas i främst tre kategorier, vilka hon undersökt för att se om de kan anses återhämtande. De undersökta trädgårdskategorierna var promenad-trädgårdar, teträdgårdar, samt *kare-sansui*-trädgårdar, och det visade sig att enligt kriterierna kunde promenad-trädgården och teträdgården klassas som återhämtande, medan *kare-sansui*-trädgården inte kunde det.

Hälsofrämjande särdrag i japanska trädgårdar

Hobarts (2019) studie har bland annat baserats på en bredd av teorier, såsom Biofilia-teorin, Habitat- och prospect/refugeteorin, SRT, ART, och Savann-teorin, samt litteratur om evidensbaserad design för återhämtning. Hobart har urskiljt ett stort antal särdrag och riktlinjer för återhämtning i sin studie; det är 37 generella särdrag, samt riktlinjer för återhämtande trädgårdar inom vården och för återhämtande fickparker. Här kommer särdragen att gås igenom, eftersom de inte har angivits begränsade till viss miljö såsom vårdmiljö eller fickpark. Av de 37 särdragen menar Hobart att 28 av dem främjar återhämtning om de är närvarande på platsen, medan nio av dem har motsatt effekt och därmed helst ska vara frånvarande för det ska bli en återhämtande effekt. Det fanns förutom bedömningarna "närvarande" eller "inte närvarande", även en möjlighet att en aspekt bedömts som "möjligt närvarande". De 28 positiva särdragen är:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| * Visuell närvaro av klart vatten | * Ljud från havet |
| * Klart vatten, milda naturliga ljud | * Reflektioner av ljus och skugga på vattenytor |
| * Närvaro av växtlighet | * Rasslande löv |
| * Mogna träd | * Små djurliv |
| * Lagom grad biodiversitet | * Övervägande grön vegetation |
| * Fokalpunkter | * Markyta grön vegetation |
| * Områden av skydd | * Ögonhöjd grön vegetation |
| * Halvöppna platser | * Planteringar med svala färger |
| * Ohindrad vy av horisonten | * Mörkgröna växter |
| * Rymd (extent) | * Träd tillräckligt nära för att se barkmönster |
| * Enbart naturliga material | * Närvaro av blommor |
| * Alla ytor naturliga | * Milda och diskreta blomdofter |
| * Rofyllighet | * Träd som erbjuder skugga |
| * Enbart naturliga ljud | |
| * Fågelkvitter, fågelsång | |

De nio aspekter som helst ska vara frånvarande för att återhämtning ska främjas är: brist på vegetation, oljud, hårdgjorda ytor såsom cement och asfalt, lekplatser, sportfält, sittplatser med bord, planteringar med varma färger, samt konstgjorda vyer och oljud utanför trädgården.

När de gäller de 28 positiva särdragen, har Hobart bedömt att teträdgården kan ha 20 av dem, med möjlighet till ytterligare fem, medan de tre positiva särdragen havsljud, blommor, och reflektioner av ljus och skugga på vattenytor bedöms vara frånvarande i den. För promenadträdgården är motsvarande siffror 27, där hon bedömt att endast havsljud inte finns. *Kare-sansui*-trädgården bedömde hon ha sju av de positiva särdragen, vilka var närvaro av växtlighet, rymd, enbart naturliga material, alla ytor naturliga, rofyllighet, enbart naturliga ljud, mörkgröna växter, samt ohindrad vy av horisonten, med möjlighet till ytterligare ett särdrag. Det var 20 särdrag som Hobart inte ansåg vara närvarande i den trädgårdstypen, och av dessa 20 särdrag var 17 relaterade till vatten och vegetation. Av alla positiva särdrag, var det enbart havsljud som hon bedömde inte vara närvarande i någon av de japanska trädgårdstyperna.

Kategorin med särdrag som helst ska vara frånvarande för att främja återhämtning, visade att för teträdgården och promenadträdgården var i stort sett alla frånvarande, utom konstgjorda vyer och oljud utanför trädgården vilka Hobart bedömt kunna vara möjligtvis närvarande. För *kare-sansui*-trädgården däremot ansåg hon hårdgjorda ytor och brist på vegetation finnas, konstgjorda vyer och oljud utanför trädgården ansåg hon möjligtvis kunna finnas, och övriga ansåg hon vara frånvarande. Därmed ser man att det som varit avgörande för att Hobart bedömt *kare-sansui*-trädgården som icke återhämtande, är dess brist på vegetation och vatten, samt närvaron av hårdgjorda ytor.

Genom Hobarts sammanställning har vi sett att vissa japanska trädgårdstyper har uppfyllt de flesta kriterier för återhämtning baserat på såväl övergripande drag som detaljer. I detta arbete används dessa särdrag som inspiration för hälsofrämjande inslag i designen, istället för som kriterier vid utvärdering. Hobarts avhandling visar att de japanska trädgårdstyperna teträdgård och promenadträdgård i stor omfattning anses ha återhämtande kvaliteter.

Kare-sansui-trädgården däremot anses inte ha det, men då det till stor del beror på brist på vegetation och vatten skulle en högre grad av vegetation i denna trädgårdstyp möjligtvis kunna öka dess återhämtningspotential enligt ovan nämnda kriterier. Ännu en möjlighet är att kombinera vissa aspekter som karaktäriserar *kare-sansui*-trädgården med inslag av vatten. Det finns goda exempel på att *kare-sansui* skapats i både vegetations- och vattensammanhang (se figur 8 och 9).

Även om *kare-sansui*-trädgårdar inte anses återhämtande enligt kriterierna i Hobarts avhandling, så finns det annat som visat på deras goda effekter. Som visats tidigare i detta arbete har *kare-sansui*-trädgården en djup betydelse för upplevelse av naturens inre energier och för att finna inre stillhet genom kontemplation, vilket kan ses som ett gott hälsofrämjande komplement till de andra trädgårdstyperna.



Figur 8. visar ett *kare-sansui*-inslag inne bland vegetationen i Sanzen-in.



Figur 9. visar ett *kare-sansui*-inslag helt omgivet av vatten vid Matsuno Taisha Shrine.



CENTRALA JAPANSKA DESIGNPRINCIPER

I detta avsnitt sker en fördjupning i hur designprinciperna används för att vägleda besökaren och ge möjligheter till upplevelse av naturens lugn och harmoni. Enligt Kurisu (2016) syftar japansk trädgårdsdesign till att leda vår upplevelse från självupptagenhet till ökad medvetenhet om naturen och vår relation till den. Han menar att upplevelsen av *ma*, tomrummet i trädgården, ger en känsla av samhörighet med naturen, och ger en påminnelse om cyklerna av förändring och pånyttfödelse som upprätthåller vår värld och som vi är del av.

Upplevelsen av den japanska trädgården kan också ses som en dynamisk process där designen används med medvetenhet om hur vi svarar på sinnliga aspekter såsom former, linjer och texturer, och genom detta också ger besökaren vägledning till exempelvis rörelse, paus, fortsättande och längre uppstannanden i trädgården (Krause & Slawson 2020). Japanska trädgårdar använder århundraden av kunskap om människans sinnliga och kognitiva platsupplevelser, liksom om naturens inneboende energier (Hovane 2020).

JAPANSKA DESIGNPRINCIPER ÄR UNIVERSELLA

David Slawson är en landskapsdesigner som arbetat i över 40 år med japanska trädgårdar, med början som lärling hos en trädgårdsdesigner i Japan i början på 70-talet (Slawson 2013a). Slawson har även skrivit en doktorsavhandling om japanska trädgårdar, och från hans kunskap är det mycket som är relevant att delge här. Slawson ger betoning på att inspireras av naturen och finna universella sanningar i landskapet (Slawson 2014).

"We are realizing the truth that the art of japanese gardens are based on universal principles, and therefore has the power to evoke the essence of any landscape. To convey that truth has always been my dream."

- David Slawson (Slawson 2014)

INSPIRATION FRÅN NATUREN

Slawson menar att det kan göras fria tolkningar av de japanska designprinciperna, där inspiration kan komma från vilket naturfenomen som helst och genom våra egna upplevelser av naturen (Slawson 2016). För Slawson handlar mycket om att återskapa en upplevelse av naturen, men inte naturen i sin egentliga storlek (se figur 10). Istället kan naturen återskapas i mindre skala, där exempelvis en sten kan föreställa ett berg, och stenar i vattnet kan föreställa öar i ett hav (Domines 2006). Ett av sätten för att återskapa en upplevelse av naturen är att ge en känsla av ett habitat genom att välja växterna och efterlikna sättet de förekommer i naturen (Slawson 2016). Slawson menar att just i sitt habitat kommer växtens särskilda skönhet fram till fullo, samt att varje habitat erbjuder en skönhet som är värd att återskapa i trädgården. Rainer och West (2015) menar att växtlighet kan väcka djupliggande känslomässiga kollektiva minnen av vanliga landskapsmönster, vilket gör att även om det bara är en viss växtgrupp vi ser, kan de ändå väcka känslan av ett större och naturligt landskap. De natursköna inslagen i det lokala landskapet är något som kan bidra till designen av en plats (Krause & Slawson 2020).



Figur 10. visar en naturinspirerad gestaltning, som uttrycker en naturtyp i liten skala, i Nijo slottsträdgård.

Liksom vissa trädgårdar inspireras av naturens former, har vi tagit upp att vissa trädgårdar inspireras av naturen på ett abstrakt sätt. Ett exempel är den välkända *kare-sansui*-trädgården Ryoan-ji som fascinerar många besökare, och vars mystiska dragningskraft Van Tonder et al. (2002) nu menar ha funnit sin förklaring. Trädgården som består av stenar och mossor på en i övrigt tom rektangel av krattat grus har analyserats, och det har visat sig att detta tomrum har en osynlig, underliggande struktur som är inrättad i enlighet med arkitekturen (ibid.). Det visade sig att strukturen är i form av ett träd med förgreningsmönster (ibid.), vilket är ett vanligt förekommande mönster i naturen.

Van Tonder (2018) förklarar att enligt bilder i tidiga trädgårdsmanualer för kända trädgårdar i Kyoto, Japan, har de flesta trädgårdar baspunkten för detta förgrenade nätverk av axlar vid trädgårdens utsiktspunkt, liksom exemplet Ryoan-ji har det. Han menar att i vissa av trädgårdarna är dessutom strukturen hierarkisk och ökar förgreningarnas täthet ju längre bort man kommer från utsiktspunkten, något som händer i verkliga naturliga strukturer såsom en flods förgreningstruktur. Därmed följer det tomma utrymmet mellan trädgårdselementen den naturliga strukturens grunddrag, menar han. Han förklarar att designen i japanska trädgårdar har förenklat naturens komplexa, fraktala geometri till en grundläggande struktur som fortfarande har kvar ett naturligt landskaps essentiella drag. Strukturen i trädgården i Ryoan-ji innefattar sålunda en abstrakt och minimalistisk skildring av naturen, och den omedvetna varseblivningen av detta naturliga mönster menar Van Tonder et al. (2002) är orsaken till trädgårdens outgrundliga dragningskraft. Det finns även andra teorier om orsaken till dess gåtfulla kraft, exempelvis att trädgården är ett uttryck för trädgårdsarkitektens upplevelse av upplysning och att den därmed kan ge upplysning till besökaren (Berthier & Parkes 2000). Det är således möjligt att det finns flera förklaringar till dragningskraften hos trädgården i Ryoan-ji.

Ännu ett sätt att inspireras av naturen är att ha dess ekosystem i åtanke. De japanska trädgårdarna har genom århundradena ansetts vara ekologiskt hållbara ekosystem, och det är den skickliga skötseln av dem som menas vara orsaken till det (Mammadova & Ivars 2018).

Trädgårdarna har spelat en betydelsefull roll för bevarandet av den urbana biodiversiteten i japanska städer genom att de erbjuder habitat och möjlighet för arter att förflytta sig i staden (ibid.). I studier av Olszewska et al (2018) är hög grad av biodiversitet och lagom vild natur del av kriterierna för ett kontemplativt landskap med sina positiva effekter på hälsan, och det har även visat sig att det finns en koppling mellan depression och bristande kontakt med miljöer som har biologisk mångfald (Olszewska 2018). En miljö med vildhet och artrikedom är något som föredras även av stressade personer (Grahn & Stigsdotter 2010 se Corazon et al. 2012). Att därför ha en variation i växtarter som ger möjlighet att stödja en variation av fåglar, pollinatörer och andra insekter för ett hälsosammare ekosystem, skulle kunna anses gynna människans hälsa som en del av detta ekosystem. Att inspireras av naturen beträffande denna holistiska komplexitet är därmed något som skulle kunna anses av betydelse för människans hälsa och välmående och för naturen i stort.

Liksom naturen först inspirerar designen, så inspirerar trädgården i sin tur besökaren att se naturen på ett nytt och djupare sätt då trädgården förmedlar naturvärldens skönhet (Krause & Slawson 2020).

Den japanska trädgårdskonsten har genom århundraden utvecklat designprinciper baserade på iakttagelser av såväl naturen som människans varseblivning, där det centrala i japanska trädgården är upplevelsen av naturen genom sinnena (ibid.). Att skapa ett samband mellan det vi varseblir i trädgården och de känslor som uppkommer när vi upplever naturens skönhet kan ses som kärnan i japansk trädgårdsdesign (ibid.). Djupa känslor av frid, förnöjsamhet, och en sublim uppskattning av naturens inneboende harmoni, är sådant som en vällyckad trädgård menas kunna frambringa (ibid.).

FRÅN SAKUTEIKI

Sakuteiki är en japansk trädgårdsdesignbok från 1000-talet, en av de äldsta, vilken fortfarande är av stor betydelse inom trädgårdsdesign (Slawson 2013b). Även om *Sakuteiki* handlade om den tidens trädgårdar, är grundprinciperna i japanska trädgårdar desamma än idag (Capellini 2017). *Sakuteiki* inleds med några grundläggande koncept för trädgårdsdesign

(Takei & Keane 2001). Det första konceptet ger en betoning i trädgårdsdesignen på att följa landskapet och intrycken från den vilda naturen:

“ Select several places within the property according to the shape of the land and the ponds, and create a subtle atmosphere, reflecting again and again on one’s memories of wild nature”.

(Takei & Keane 2001: 153)

Nästa koncept ger instruktionen att i sin trädgårdsdesign låta sig vägledas av tidigare mästares trädgårdsverk, samtidigt som man är lyhörd till klientens önskemål och sin egen smak (Takei & Keane 2001). Det sista konceptet instruerar att ta vara på det mest intressanta i de välkända landskapen och återskapa deras essens i trädgården genom sin egen tolkning. Därmed blir trädgårdsdesignen ett konstverk där man får fram naturens estetiska essens (ibid.). Att fånga naturens essens sker genom en förenkling med medveten koncentration på det viktigaste, en förenkling som menas både tydliggöra verkligheten och förstärka skönheten (Holm 1996).

“ Visualize the famous landscapes of our country and come to understand their most interesting points. Re-create the essence of those scenes in the garden, but do so interpretatively, not strictly”.

(Takei & Keane 2001: 153)

I *Sakuteikis* anda har Slawson i designkontexten urskilt tre tidlösa källor till vägledning och inspiration, vilka är platsens förhållanden, klientens önskningsar, samt lokala sten- och växtmaterial (Slawson 2016; Krause & Slawson 2020). För växter följs principen för naturligt habitat, och för stenar följs principen för geologisk bildning, för att efterlikna hur de finns i naturen (Slawson 2016). Slawson menar att den bästa designen skapas i enlighet med platsen (ibid.), en essentiell inställning som alltså omfattar flera aspekter.

TOMRUM (MA) OCH FLÖDE (KI-SEI)

I de japanska trädgårdarna finns en kunskap om naturens inneboende energier, och själva kärnan i designen är tomrummet, *ma*, och flödet, *ki-sei* (Kurusu 2020b).

Ma är ett komplext begrepp som skulle kunna definieras som aktivt tomrum, och som kan finnas i såväl fysisk, som social eller tidsmässig kontext (Kurusu 2020b). Kurisu förklarar att det är ett aktivt tomrum som snarare förbinder element än att dela upp dem, och *ma* uppkommer som en fokalpunkt i sin egen rätt. Ett exempel han ger, är hur en portals betydelse finns i såväl dess ram som i dess tomrum, där *ma* är tomrummet som har kommit att få närvaro. *Ma* ger liv och kraft till de föremål som det befinner sig mellan, ur vilket det uppstår en spänning som har en lugnande effekt (Hovane 2020). En sådan spänning behöver kännas i alla mellanrum och öppna ytor i trädgården (Domines 2006). Den kraftiga spänningen mellan trädgårdselementen bidrar mycket starkt till trädgårdens harmoni och helande energi (Hovane 2020). Detta uttrycksfulla *ma* kan skapas genom att organisera och harmonisera flödet i trädgården (ibid.).

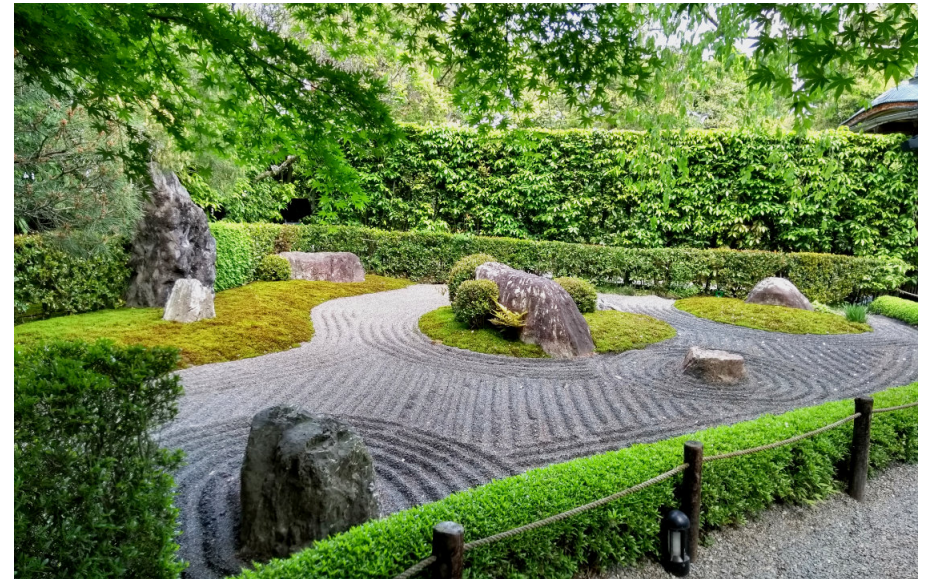
Ki-sei är flödet eller riktningen av ett föremåls energi, vilket har att göra med dess inneboende kvaliteter (Kurusu 2020b).

Det är essentiellt att känna igen och använda dessa kvaliteter väl, för då kan harmoniska platser skapas (ibid.). Varje naturligt föremål såsom träd, vatten, jord och stenar har *ki-sei*, och genom att harmonisera trädgårdselementens *ki-sei* skapas ett dynamiskt utrymme som är lika tydligt som trädgårdselementen (ibid.). *Ki-sei* gäller i både stor och liten skala i trädgården, såväl individuella som grupper av element, och designen som helhet (Kurusu 2016). När trädgårdselementens flöden är harmoniserade uppkommer något som är större än summan av delarna, vilket är *ma* (ibid.). Utrymmet som skapas av trädgårdselementen är både ett fysiskt och psykologiskt utrymme, som möjliggör återhämtande upplevelser (Kurusu 2020b). Syftet med designen av varje trädgårdselement är att frambringa ödmjukhet, medvetenhet och kontemplation (ibid.).

Ma kan användas i trädgården på liknande sätt som i landskapsmåleriet, där

tomrummet ger betraktaren möjlighet att med sin föreställningsförmåga bli del av trädgården/ målningen och fullborda verket (Hovane 2020).

Tomrummet behöver också en kontrast i form av element för att kunna synas, som i exempelvis *kare-sansui*-trädgårdar där öar av stenar och mossor gör tomrummet tydligt (se figur 11) (Deane 2012).



Figur 11. visar det aktiva tomrummet, *ma*, i förhållande till trädgårdselementen, i trädgården Taizo-in.

Van Tonder (2018) förklarar att genom att ha en proportion av dubbelt så mycket öppet utrymme i förhållande till elementen med dess utkanter, kommer såväl det tomma utrymmet som trädgårdselementens former att synas tydligt. Att få in det formlösa tomrummet, som även kan representera det eviga, ger ett djup till konsten, ett djup som i zen kallas sublim djupsinnighet (Hovane 2020). På det viset är det möjligt att det yttre tomrummet skulle kunna ses som en reflektion av ens egen inre odefinierbara rymd, *ma*.

DÖLJA-OCH-UPPENBARA (MIEGAKURE)

Miegakure kan ses som kopplat till det tidigare nämnda tomrummet *ma*, som förekommer i kinesiska landskapsmålningar och som ger konstnären en möjlighet att skifta perspektiv (Ketchell 2014a). Inom trädgårdskonsten innebär *miegakure* att oavsett vilken synvinkel man ser ifrån, skymts eller döljs avsiktligt en del av trädgården så att man aldrig kan se hela trädgården på en gång (ibid.). I framförallt promenadträdgårdar består trädgårdsdesignen av en följd av vyer som döljs och öppnas upp allteftersom besökaren rör sig igenom trädgården, vyer som tillsammans skapar en helhetsupplevelse (ibid.). Det är en rörelserymd, vilket innebär att man inte kan se hela vyer, utan kompositionselementen förhåller sig till varandra istället för att ingå i ett överordnande system (Fridh & Laurien 2009).



Figur 12. visar från Tenju-an ett exempel på *miegakure*, som kan såväl skapa nyfikenhet att vilja upptäcka trädgården, som engagera föreställningsförmågan.

Miegakure kan ge en känsla av rytm i trädgårdsupplevelsen genom att tid och rörelse finns närvarande i upplevelsen, samtidigt som betraktaren är

central i upptäckandet av trädgården (Ketchell 2014a). I rörelserymden böjer sig siktlinjerna och blir dolda, i jämförelse med geometrisk rymd med tydliga axlar och siktlinjer (Fridh & Laurien 2009). Att se en gångväg försvinna runt hörnet kan skapa en nyfikenhet och förväntning som får besökaren att vilja upptäcka vad som kan ses bakom hörnet, och *miegakure* kan på detta sätt få besökaren att vilja upptäcka varje del av trädgården (se figur 12) (Ketchell 2014a).

Ketchell förklarar hur denna rytmiska växling mellan att dölja och uppenbara får besökaren i harmoni med universella rytmer av aktivt och passivt, mörker och ljus, sammandragande och expanderande. Han beskriver *miegakure* som övergångspunkten mellan dessa alternerande kvaliteter.

Miegakure kan skapas genom avsiktlig inramning av trädgårdens vyer genom exempelvis en portal eller genom trädets grenar och lövverk (Ketchell 2014a). Hur den inramade vyn först ses, påverkas av designade aspekter såsom hur gångvägen är gjord, då en bred gångväg som är lätt att gå på gör att besökaren samtidigt kan se framåt och betrakta vyn, medan en gångväg som behöver uppmärksammas gör att uppmärksamheten först distraheras för att senare upptäcka vyn (ibid.).

Ytterligare en funktion av *miegakure* är att dolda delar får betraktaren att föreställa sig det som inte syns, vilket kan ge en känsla av illusoriskt djup i trädgården (Deane 2012), liksom trädgården kan upplevas större genom att allt inte kan ses på en gång (Fridh & Laurien 2009).

BALANS

Balansen i japanska trädgårdar skapas genom principer såsom asymmetri och unvikande av centrerings, och denna balans grundar sig på triader (Keane 1996).

Ännu en aspekt av balans är att inget enskilt trädgårdselement dominerar i den japanska trädgården, även om formerna vanligtvis har en hierarki (ibid.). Enligt Keane gör det att blicken inte stannar vid någon höjdpunkt i trädgården, utan dras tillbaks till en källa för att sedan börja vandra återigen.

Icke-centrering

Centrering undviks i japansk trädgårdsdesign, då det bland annat anses odynamiskt (Keane 1996). Exempel på hur man undviker centrerade axiala förhållanden, är att använda sparsamt med raka gångar, och se till att siktlinjen från en sådan gång slutar i exempelvis en häck, mur eller en skev vy av något trädgårdselement (ibid.).

Asymmetri

I naturen är inget egentligen symmetriskt, så i japanska trädgårdar tenderar därför designen att göras asymmetrisk för ett mer naturligt uttryck (Goto 2003). Symmetri menas även sakna möjlighet till flöde av den livgivande energin, *ki* (Ketchell 2016), och kan därför ses som mer statiskt. Medan en symmetrisk design kan vara respektingivande i känslan, skapar en asymmetrisk design istället en känsla av att vara i kontakt med landskapet vi upplever, vilket bidrar till en känsla av stillhet (Krause & Slawson 2020). Det är genom att asymmetrin är balanserad i de japanska trädgårdarna som de ger ett harmoniskt intryck, menar Cave (1998). I en balanserad asymmetri ges både en känsla av stabilitet och en känsla av rörelse samtidigt, förklarar Keane (2017). Liksom asymmetrin kan finnas i trädgårdskompositionens stora skala, kan den även finnas i mindre skala med individuella kompositioner som både enskilt och i kombination har en asymmetrisk balans (Krause & Slawson 2020). Dessa kompositioner kan vara asymmetriskt balanserade i form av trianglar med olika långa sidor (ibid.). Denna asymmetri leder blicken i långa, diagonala rörelser fram och tillbaka in i trädgården, vilket förstärker känslan av utrymme (ibid.). Slawson (2016) menar att ett asymmetriskt flöde med element av olika storlekar ger en vilsam, upplyftande känsla som främjar kontemplation.

Triader

Eftersom symmetri och centrala fokuspunkter inte används i japanska trädgårdar, är det istället triader, eller triangulära former, som skapar visuell stabilitet i kompositionen (Keane 1996). Keane förklarar att triader syns tydligast i förhållandet inom och mellan stenformationerna, där de kan ses vara placerade i triangulära formationer sett såväl framifrån och från ovan. Han förklarar vidare att de triangulära formerna även kan ses i tallarnas

beskärningsform, och i arrangemanget av de ingående elementen i stenarrangemang med vattenkar, *tsukubai*.

Plan och volymer

Förhållandet mellan plan och volymer är en annan aspekt av balans i trädgården (Keane 1996). Grundplanet och andra plana element såsom murar, staket och häckar kontrasteras mot volymer såsom stenar och buskar, vilket skapar en enhetlig komposition (ibid.). Enligt Keane skapas en stillhet med det horisontella planet, vilket gör att det finns en fridfullhet i kompositionen. Element såsom murar, staket och häckar används dels som en bakgrund och de får då funktionen av en inramning, och dels som inplacerade element mellan andra komplexa element för att genom skikt skapa djup i trädgården (ibid.).

SPÄNNING

Även spänningen som finns i den tidigare nämnda balansen mellan plan och volym, är grundläggande i japansk trädgårdsdesign (Deane 2012). När horisontella ytor såsom dammar eller krattad sand möter vertikala föremål med volym såsom träd eller stenar, finns där en spänning som manifesterar sig som skönhet (ibid.).

En rumslik komposition med spänning som är vanlig inom japanska visuella konstarter, är den tidigare nämnda triangulära treenigheten som består av elementen Himlen, Jorden, Människan, vilka representerar den övre och vertikala kraften, den lägre och horisontella, samt den diagonala kraften dem emellan (Ketchell 2015; Averill 1903). Eftersom vi förbinder den vertikala riktningen med energier som är starka nog att överkomma jordens gravitationskraft, ger den en heroisk uppåtstigande känsla, medan den horisontella riktningen som förbinds med jordens plana yta, frambringar en expanderande och lättglidande rörelse som inger en stillsam känsla (Krause & Slawson 2020). Den diagonala riktningen förbinds med rubbning av jämvikt så den frambringar en dynamisk känsla av spänning, samtidigt som den sammanbinder det horisontella planet med det vertikala (ibid.).

De vertikala och horisontella energierna är fixerade och behöver den diagonala energin för att det ska bli en känsla av dynamisk rörelse, annars tar de motsatta krafterna ut varandra vilket kan ge en statisk känsla (Ketchell 2015). Det är spänningen mellan dessa energier som används i olika designkompositioner, exempelvis stenformationer och växtkompositioner (Deane 2012).

FENG SHUI (FUSUI)

Feng Shui är ett omfattande ämne, men de delar som kommer att tas upp här är de fyra heliga djuren och balansen mellan Yin och Yang.

Yin/ yang

Att balansera Yin och Yang kan anses handla om harmonin mellan kontraster. Nitschke (1993) menar att motsatser såsom det rationella och det slumpmässiga, det rätvinkliga och det naturliga kan komplementera varandra som Yin och Yang, och att den perfekta sammansmältningen av dem är ett uttryck för den japanska känslan för skönhet. Det är en av anledningarna till att han anser att japanska trädgårdar inte kan ses som skilda från sin arkitektur, då de framhäver varandra. Några fler exempel som ges på aspekter av Yang är smal, hård, dominant, rak, hög, synlig, yttre, fasthet och rörelse, medan motsvarande för Yin är bred, mjuk, stödjande, böjd, låg, dold, inre, tomhet och stillhet (Hale 2000). Ytterligare exempel på hur Yin och Yang används i den japanska trädgården är genom kontrasten mellan mörkt och ljust, gömt och uppenbart, samt horisontellt och vertikalt (Holm 1996).

De fyra heliga djuren

De fyra heliga djuren kopplade till de fyra väderstrecken kan anses överensstämma med de fem elementens faser, liksom var och en av dem även överensstämmer med en årstid, en tid på dagen, en sinnesstämning, en färg och ett kroppsorgan (Nitschke 1993). Med Sköldpaddan i norr, som även representerar bland annat midnatt och vinter, följer faserna på varandra i en medsols naturlig cykel där morgon och vår befinner sig i Drakens öst, middag och sommar i Fågel Fenix söder, samt kväll och höst i Tigerns väst.

De fyra heliga djuren anses gynnsamma och ha förmåga att ge såväl hälsa

som långt liv, och de används inom geomantiken för att göra en rumslig layout baserad på de fyra väderstrecken (Itō 1998). De fyra heliga djuren fungerar som symbolik för gynnsamma kännetecken för platser i naturen (Pérez 2021). I *Sakuteiki* ges exempel på hur en plats kan se ut enligt de fyra heliga djurens principer, nämligen att det finns en kulle i norr, en flod i öst, en damm i söder, samt en färdled i väst (Itō 1998). Floden ska helst ha sin källa i öst och flöda medsols söderut och sen ut i väst (Takei & Keane 2001). Feng Shui- filosofin kom till Japan från Kina, men i *Sakuteiki* ges utöver kinesisk Feng Shui även en japansk vidareutveckling av principerna, där nämnda karaktärsdrag kan ersättas med särskild vegetation (Itō 1998). Enligt *Sakuteiki* kan kullen i norr ersättas med tre cypressträd, floden i öst kan ersättas med nio pilträd, dammen i söder kan ersättas med nio Judasträd, och färdleden i väst kan ersättas med sju lönnar (ibid.).

Det kan jämföras med en annan förklaring där det vid Sköldpaddans plats framförallt ska finnas något skyddande med soliditet och stabilitet, och exemplen som ges är en grupp träd, en kulle, eller närliggande byggnader (Pérez 2021). Det ska finnas nåt där som kan skydda mot exempelvis ogynnsamma vindar eller vattenkaskader (ibid.). Därmed tycks det viktiga inte vara själva elementet utan snarare dess kvalitet, exempelvis stadighet. Drakar används ofta för att beskriva energiströmningar, och Draken i öst finns oftast i form av en kulle, träd, byggnad, veranda eller något liknande som omsluter (Pérez 2021). Draken i öst förhåller sig till Tigern i väst på så vis att Tigern är mindre framträdande än Draken. Tigern representerar en energi och kraft, en slags djärvhet, som exempelvis kan vara i form av ett berg eller en byggnad. Fågel Fenix i söder handlar om utsikten, och Fågel Fenix behöver ett öppet utrymme för att kunna ta emot energi, *ki*. Detta flöde av *ki* behöver tas emot på ett kontrollerat sätt, så utrymmet bör inte vara helt öppet utan bara med en vid utsikt, exempelvis genom att ha en låg kulle framåt (ibid.).

En sådan gestaltning som respekterar principerna för de fyra heliga djuren, menas gynna fortlevandet av *ki* på platsen (Pérez 2021). Dessa principer skulle delvis kunna liknas med den tidigare nämnda prospect/ refuge-teorin (Appleton 1975), som menar att vi människor evolutionärt mår bra av att ha skydd i ryggen och fri sikt framåt.

FÅNGA VYN LEVANDE (SHAKKEI)

Shakkei är en designprincip som innebär att använda sig av en befintlig landskapsvy i sin trädgårdskomposition (Itō & Kuzunishi 1980).

Direktöversatt betyder *shakkei* "lånat landskap", men tekniken kom senare att benämnas *ikedori*; att vyn "fångas levande" (ibid.). *Shakkei* används för att expandera trädgården visuellt bortom sin egentliga storlek, vilket görs genom att integrera den avlägsna vyn i trädgårdens komposition (se figur 13) (Keane 1996). Den egentliga betydelsen innebär därmed mer än att se en vacker utsikt som befinner sig bortom trädgården, utan det handlar just om att vyn är en integrerad del av trädgårdskompositionen (ibid.).



Figur 13. visar i Murin-an, hur vyn kan "fångas levande", genom att integreras i kompositionen.

En form av *shakkei* uppkom från landskapsmålningar med en storslagen naturscen i bakgrunden, en diffus mellangrund av dimma eller moln, samt inslag av människa i förgrunden (Keane 1996). Inom trädgårdsdesign är bakgrunden redan befintlig, förgrunden utgörs av trädgården, och designen

av mellangrunden menas vara det avgörande vid skapandet av *shakkei* (ibid.). Enligt Keane skapas *shakkei* genom att ta bort onödiga detaljer mellan bakgrund och trädgård, vilket får effekten att bakgrunden dras framåt och upplevs större än innan, och trädgården upplevs bli djupare då den dras bortåt till bakgrunden. Mellangrunden är alltså ett sammanlänkande element, som förenar bakgrunden med trädgården. Detta sammanlänkande element kan exempelvis vara en skogsdunge, mur, staket, häck (ibid.), trädstammar, himlen, en stenlanterna, fönster, samt arkitekturens stolpar och takbrädor (Itō & Kuzunishi 1980).

I buddhistiska trädgårdar har *shakkei* använts för att främja en känsla av ödmjukhet och alltings sambundenhet, genom att betraktarens blick leds från förgrunden och gradvis vidare bort till den avlägsna vyn (Kuzmanovic et al. 2020). Det kan liknas vid den expansion av fokus från sig själv till att innefatta hela universum och alla levande varelser, som ingår i vissa buddhistiska meditationsövningar (ibid.).

OMSLUTNING

De flesta japanska trädgårdar är omslutna, något som ofta kan fungera som en inramning till trädgården (Keane 1996). Keane menar att denna inramning kan användas som en möjlighet att avgöra hur mycket av omgivningen som ska vara del av trädgården; utan inramningen skulle trädgården ställas mot sin omgivning och de subtila skalförhållandena inom trädgården skulle upphöra att fungera. Vidare gör inramningen att trädgården kan ses som en inramad målning, och avgör hur betraktaren kommer att se den (ibid.). Vad man ska välja för element för att omsluta trädgården beror i huvudsak på trädgårdens grad av formalitet, och ett av sätten att omsluta japanska trädgårdar är genom användandet av lerputsade murar (Kawaguchi 2016). Denna typ av omslutning har fungerat som en bakgrund till några av de mest välkända *karesansui*-trädgårdarna.

PERSPEKTIV

Japansk trädgårdsdesign liknar landskapsmåleri genom att de båda använder tekniker som ger känsla av djup, med kunskap om hur våra ögon och seendet fungerar (Slawson 2016).

Ett sätt att skapa en illusion av djup är att låta exempelvis en vattenström eller en väg vara bredare närmast utsiktspunkten i trädgården, för att snart smalna av bortåt (se figur 14) (Cave 1996). Ett liknande sätt är att placera stora stenar i förgrunden, och mindre stenar i bakgrunden, vilket är något som kan tillämpas genom höjden på växter också (ibid.).



Figur 14. visar i Taizo-in, en vattenström som medvetet skapats smalare bortåt kullen för att ge en känsla av djup.

Att skapa skikt i trädgården genom exempelvis öar eller genom att land sträcker sig in från sidorna, ger en känsla av rymd, och genom att låta element överlappa varandra skapas en känsla av perspektiv och avstånd (Cave 1996). Ett liknande exempel är att låta en avlägsen vy vara synlig genom grenverket, vilket ger en känsla av djup (Goto & Naka 2015). Att se till så att element inte är placerade rakt framför betraktaren, är ett annat sätt att ge känsla av djup (ibid.). Med hjälp av ett förgrundselement såsom exempelvis en förgrundsten landar blicken och får en utsiktspunkt in i trädgården, samtidigt som den ger en illusion av djup i trädgården (Slawson 2016).

Det finns även en annan typ av perspektiv med enkelt djup som ger en mer tvådimensionell effekt, något som används i ett flertal *kare-sansui*-trädgårdar (Slawson 2013b). Slawson menar att anledningen till att skapa en mer tvådimensionell upplevelse är att det är mindre ansträngande för ögonen att vara utan ett skiftande fokus i djupled, något som ger sinnena och föreställningsförmågan större utrymme att istället ta in mer subtila aspekter av form, färg och textur. Enligt Slawson är den troliga effekten av detta, att betraktaren upplever en känsla av enhet mellan sitt inre och de sinnliga kvaliteterna i trädgården, en upplevelse av enhet som många japanska trädgårdar har som sitt främsta mål.



CENTRALA JAPANSKA DESIGNELEMENT

I japanska trädgårdar ses de naturliga trädgårdselementen som en manifestation av *kami* (Goto 2003), och skapta element såsom stigar, broar och portaler består av naturmaterial. Detta användande av naturmaterial ger en form av indirekt naturupplevelse, vilket menas bidra till samhörighet med naturen (Hwang et al. 2018). Sådan indirekt naturupplevelse kan även ske genom naturliga färger, naturliga former, och genom att skapa föreställningar om naturen.

STENAR OCH STENKOMPOSITION

Sättet att se på stenar har varierat genom tiderna; förutom det rent funktionella sättet att se finns även den animistiska synen, där stenen antingen ses som besjälad av en gudomlig ande eller som en ledare av eller reglerare av livskraften, *ki* (Keane 1996). Det finns även den religiösa, symboliska synen på stenar, den måleriska synen, samt användningen av dem som skulpturella element (ibid.). Genom stenens relativt beständiga karaktär i en trädgård, har stenar funktionen av att representera naturens ande i en föränderlig värld (Goto 2003). Just representationen av naturens andar, *kami*, menas vara trädgårdens främsta syfte.

Stenar fungerar som trädgårdens själva grundstruktur, och får därmed en fundamental effekt på våra sinnen (Krause & Slawson 2020). Det gör att det är av stor vikt att stenarna placeras korrekt, då de definierar trädgårdsrummet och samtidigt även är del av trädgårdsdesignens dynamiska asymmetri (ibid.). Det är flera aspekter som är av vikt vid val och placering av stenar; exempelvis önskad landskapstyp, karaktär på stenarna, antal, riktning, samt relativ storlek och relativt avstånd mellan dem (ibid.).

Stenar kan användas för att inge en känsla av såväl naturens vyer som dess krafter (Krause & Slawson 2020). Valet och placeringen av stenar görs enligt den landskapstyp som efterliknas, där exempelvis känslan av ett bergslandskap kan frambringas med stenar av klippiga, pyramidala former med taggiga kanter, och ett strandlandskap kan antydast av stenar med släta konturer som ser ut att ha formats av vågorna (ibid.). Vid valet tas hänsyn till såväl storlek, som form, textur, och färg (ibid.). Stenar med diskreta färgtoner föredras, såsom blå, grå, rödbrun, kastanjbrun eller gröngrå (ibid.). För att verkligen lära sig om detta menas iakttagande i naturen vara det bästa sättet (ibid.).

Som tidigare nämnts föredras udda antal i japanska trädgårdar, då det ger en känsla av ofullständighet och ger ett flöde till annat i trädgården samtidigt som det passar väl till asymmetrisk design (Krause & Slawson 2020). Därför används stenar ofta i grupper om tre, fem, sju och andra udda antal (ibid.). Namngivning av stenar är något som har varit vanligt förekommande och har haft för avsikt att skapa associationer hos betraktaren och därmed öka betraktarens deltagande i trädgården (Ketchell 2015). Ett exempel Ketchell ger är en stenformation som kallas *Sansonseki*, "de tre gudomarnas stenar", som menas frambringa de tre Buddhornas närvaro. Enligt *Sakuteiki* ska en sådan stenformation gärna placeras i sydvästlig riktning som en slags beskydd mot negativa influenser (ibid.).

Proportion avseende storlek och avstånd mellan de ingående stenarna i stenformationen är ett av de grundläggande hjälpmedlen för att skapa struktur i trädgården, eftersom det ger både en känsla av rörelse i flödesriktningen och en rytmisk kvalitet (Krause & Slawson 2020). Sådana proportionella förhållanden kan inge estetiska känslor såsom djup, rörelse, harmoni och stillhet (ibid.). Ett exempel på det är gyllene snittet, där det större talet är 1,618 gånger mer än det mindre talet (Carroll 2021). Det ger proportioner som är 1,15:3 eller 1,85:3, men Krause och Slawson (2020) presenterar en avrundning till proportionerna 1:3 eller 2:3.

Placeringen av stenar i stenformationerna har en kraftriktning för visuell energi: den vertikala, horisontella och diagonala, där var och en har sin effekt (Krause & Slawson 2020). Det är av stor vikt att såväl stenar som stenformationer i trädgården relaterar till varandra harmoniskt (se figur 15) (Ketchell 2015). Det kan finnas både större och mindre stenformationer i trädgården samtidigt, och samspelet dem emellan kan ge en enhetlig och harmonisk känsla i trädgården (Krause & Slawson 2020). Då detta samverkar med trädgårdens asymmetriska balans som för blicken in i trädgården genom diagonala zig-zagrörelser, upplever betraktaren en hög grad av vitalitet och energi.



Figur 15. visar från Kourin-in, en stenformation där stenarna relaterar till varandra harmoniskt.

VÄXTER

Växter används på ett liknade sätt som stenar, dels som struktur i trädgården och dels väljs och placeras de för att inge en känsla av ett visst habitat i naturen (Krause & Slawson 2020). Ett exempel på användning är att placera buskar och marktäckare i större samlingar för att inge känsla av bergsluttningar och skogsmark, vilket ger en avslappnad och stilla känsla i trädgården (ibid.).

Liksom stenar används växter i udda antal, med tre som det grundläggande antalet (Kawaguchi 2016). Större udda antal kan gärna delas upp i mindre grupper, exempelvis kan nio träd delas upp i tre grupper (ibid.). För att åstadkomma variation i gruppen bör de tre främsta växterna ha olika höjder, former och texturer; exempelvis kan lövfällande träd gärna ställas mot städsegröna träd.

Kawaguchi förklarar att först väljs en växt, som kommer att vara fokus i växtkompositionen och som designen kommer att utgå ifrån vid valet av övriga växter. Den kortaste växten i gruppen får funktionen av att förankra kompositionen. Liksom för stenar, placeras växterna i form av en oliksidig triangel såväl sett framifrån som från ovan, vilket ger djup åt planteringen (ibid.). Detta triangulära förhållande gäller inte bara inom växtgrupperna, utan även mellan olika grupper av växter.

Växterna i den japanska trädgården är till största delen städsegröna, med en rekommenderad proportion av sju vintergröna träd för tre lövfällande träd (Holm 1996). Bland de städsegröna arterna är det tallen som dominerar i japanska trädgårdar, en art som med sin rofyllda gröna färg tar fram det bästa i växter som exempelvis blommande körsbärsträd eller träd med höstfärg (ibid.). I japanska trädgårdar är det endast under korta perioder av blom eller höstfärger som starka färger förekommer, och man undviker dessutom att det finns flera arter i trädgården med blomning samtidigt eftersom det kan ge ett oroligt intryck (ibid.). Istället är det framförallt skikt av oräkneliga nyanser och texturer av grönt som används i den japanska trädgården (Keane 2017). Holm (1996) menar att det just är den lågmälda färgsättningen som till stor del bidrar till rofylldheten i de japanska trädgårdarna.

I den japanska trädgården har växter ofta en symbolisk betydelse, exempelvis symboliserar tallen kvaliteter som uthållighet, orubblighet, självdisciplin och en evig hälsa, medan bambun symboliserar flexibilitet, fortsatt tillväxt, ärlighet och blygsamhet (Goto & Naka 2015).

VATTEN

Vatten är en väsentlig aspekt av det japanska landskapet, med stor betydelse för japanerna (Holm, 1996). Det rena, klara vattnet har även fått en betydelse inom Shinto som en av symbolerna för renhet (ibid.). Vatten finns alltid närvarande i någon form i den japanska trädgården, vare sig det är stora dammar, ett litet vattenkar, eller vatten i symbolisk form (ibid.). I japanska trädgårdar kan vatten ofta gestaltas symboliskt genom sand, grus, eller små stenar, och de krattade linjerna i sanden efterliknar vågornas

rytmiska rörelser i vattnet (Keane 1996). Keane förklarar att vatten ofta används allegoriskt i japanska trädgårdar, som en symbol för den mänskliga existensen. I trädgårdar för kontemplation till exempel, ger den vida, öppna ytan med sand en visuell stillhet samtidigt som den har innebörden av friden i Nirvana.

Vatten kan exempelvis förekomma i form av bäckar och vattenfall, som tillför ljud och livlig rörelse i trädgården (Holm, 1996). Vattenfall kombinerar bilden av bergshöjder med det attraktiva flödande vattnet (Kawaguchi 2016). Vegetation används för att dölja vattnets källa ovanför vattenfallet, liksom det används utmed sidorna för att dölja vattenfallet likt en slöja, vilket ger en känsla av mysterium och djup till kompositionen (ibid.).

STENFORMATION MED VATTENKAR (TSUKUBAI)

Tsukubai är ett sten-arrangemang med ett lågt vattenkar, som ofta innefattar ett bakgrundselement i form av en lanterna, en sten, eller en växt (Keane 1996). *Tsukubai* har framförallt varit av betydelse i teträdgårdar, där arrangemanget kan ge känsla av en bergskälla och vattenkaret används för rengöring av händer och mun (ibid.). Vattenkaret har därmed haft en symbolik av renande och renhet (Ketchell 2013). En annan betydelse som är förknippad med användningen av vattenkaret i teträdgården är att det är så lågt placerat att man måste böja sig ner för att kunna använda det, något som främjar den ödmjukhet man helst ska utveckla inför teceremonin (ibid.). Även om vattenkar numera främst har en dekorativ funktion, behöver de ändå se användbara ut (Kawaguchi 2016).

VATTENHARPA (SUIKIN-KUTSU)

Det finns ett slags vattenkar som kallas vattenharpa, som skapar något som Goto och Naka (2015) beskriver som ett underbart naturljud i trädgården. Vattenharpan består av en nedåtvänd nergrävd kruka med ett hål i toppen som vatten kan droppa ner genom (ibid.). När vattnet droppar ner i en låg vattenpöl i kukan skapas ett ljud som förstärks av kukan. Det används ofta i anslutning till ett vattenkar ovan mark, och när detta används faller vattendropparna ner en och en i vattenharpan och skapar ljudet, en subtil musik som påminner mycket om en japansk harpa (Keane 2017).

STENLANTERNOR

Stenlantarner har använts för att tända ljus i buddhistiska tempel, och med tiden flyttades de in i teträdgårdar från de buddhistiska templen för att ge trädgården en atmosfär av buddhistisk helighet, samtidigt som de har haft funktionen att lysa upp gångvägen i teträdgården (Keane 2017). Numera har de kommit att bli det mest vanliga skulpturella elementet i japanska trädgårdar (ibid.).

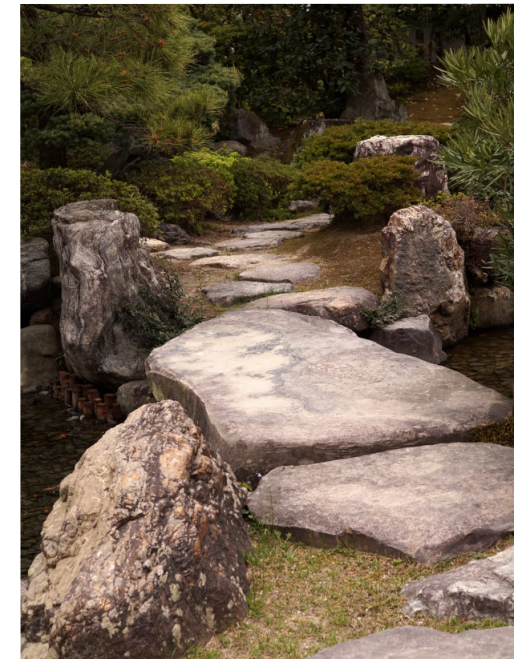
GÅNGVÄGAR

Det finns olika typer av gångvägar i de japanska trädgårdarna, med olika grader av formell och informell karaktär. Stigar med trampstenar kan anses organiskt utformade och informella, och förekommer ofta i teträdgårdar och promenadträdgårdar, medan de raka gångvägarna sammansatta av sten har en mer formell karaktär och ofta finns vid entréer och intill tempel. Slingrande grusgångar är också en vanligt förekommande gångväg, som ofta används som promenadslinga i promenadträdgårdar. Medan styrkan med den raka gångvägen är att blicken fokuseras rakt framåt, är den slingrande vägens styrka att den ger en variation av vyer som visar sig lite i taget (Keane 2017).

Gångvägar vägleder besökaren genom trädgården, och påverkar även rörelsens hastighet liksom vad som kommer att ses i trädgården (Keane 1996). Exempel på det är att aspekter såsom storlek, ytskikt och placering av trampstenar påverkar besökarens hastighet och rytm (Keane 2017), medan signalering att det finns en särskild vy att uppleva vid en plats, kan göras genom att en bred, platt sten placeras vid denna typ av ställen (Krause & Slawson 2020). Stenen blir del av mönstret av trampstenar som vägleder besökaren att sakta ner och stanna vid en utsiktsplats (ibid.). Som nämnts i tidigare avsnitt påverkar gångvägens karaktär hur mycket uppmärksamhet som man behöver ge den under tiden man går, och därmed även hur vyer upptäcks och betraktas (Ketchell 2014a).

BROAR

Broar har utöver sin funktion för att ta sig över vatten, en symbolisk betydelse att överbrygga avståndet mellan två världar, exempelvis människornas och gudarnas värld (Keane 1996). De har även använts i betydelsen av passage från människornas värld ut i naturens stora värld, vilket också var en resa från ett lägre till ett högre medvetande (ibid.). Olika typer av broar har använts; den bågformade rödfärgade bron används vid palatsträdgårdarnas dammar och öar, eleganta träbroar vid palatsträdgårdarna och promenadträdgårdarna, låga och smala zig-zagbroar av träspänger används vid planteringar av irisar och näckrosor vilket ger besökare möjlighet att promenera bland vattenväxterna (Kawaguchi 2016). Det finns även enklare typer av broar, exempelvis broar som består enbart av en lång, flat sten, vilka ofta används i teträdgårdar och stenträdgårdar (se figur 16) (ibid.).



Figur 16. visar i Kyoto Goshō, en bro gjord av en stor enkel sten.

INGÅNGAR/ ÖVERGÅNGAR

Med den omslutenhet som är vanlig i japanska trädgårdar behövs även ingångar; de som leder in till trädgården men även de som delar upp platsen i olika trädgårdsrum (Keane 1996).

Dessa övergångar kan exempelvis bestå av en portal, en träddunge besökaren passerar genom, eller en förändring i stigen såsom en sväng eller en upphöjning (ibid.). Trädgårdens inre portaler är oftast helt symboliska som övergångar (Keane 2017), och kan vara gjorda av sten, trä, bambu eller liknande, och beroende på deras betydelse kan de vara enkla eller mer storslagna. Ett exempel på en portal är *toriin* som symboliserar ingången till en helig plats i Shinto (Nitschke 1993).

VERANDOR

I Japan finns en sorts veranda kallad *engawa* som är ett övergångsutrymme mellan trädgården och den del av byggnaden som är vänd till trädgården (Mehta & Tada 2008). Verandan kan med hjälp av skjutdörrar vara öppen till byggnaden eller till trädgården, beroende på säsong (ibid.).

När skjutdörrarna förs åt sidan på sommaren försvinner gränserna mellan utsida och insida, och *engawan* blir en plats för att njuta av trädgården. Att *engawan* är väderskyddad med hjälp av takfoten ovan, samtidigt som den är helt öppen till trädgården, gör *engawan* till en plats som är både ute och inne samtidigt (Keane 2017).

Som en avslutning på kapitlen om japanska trädgårdar och japansk natursyn, delas här en dikt av Kaibara Ekken:

“The spirit of harmony exists not only in human beings but also in birds and animals and in plants and trees. Animals play, birds sing, fish leap, and plants and trees flourish, bloom, and ripen. All have this spirit of harmony....

The expansiveness of heaven and earth which is always replete before us is a source of joy - the light of the sun and moon; the continual return of the four seasons; the beauty of various landscapes; the changes from dawn to dusk in clouds and mists; the appearance of the mountains; the flow of the streams, the rustling of the wind; the moisture of rain and dew; the purity of the snow; the array of flowers; the growth of fresh grass; the flourishing of trees; the diverse life of birds, animals, fish and insects. If we constantly appreciate this varied beauty of creation, our spirit of harmony will be ceaseless by expanding our mind-and-heart, purifying our emotions, cultivating a moral sense, enkindling joy, and washing away all regrets from our heart. This is called being in touch with the mysteries of heaven. This means by contact with external things our inner goodness is aroused.”

(Ekken 1913 se McLuhan 1995: 132-133).



HÄLSOFRÄMJANDE UTEMILJÖ I SVERIGE INSPIRERAD AV JAPANSKA DESIGNPRINCIPER

Japanska trädgårdar har formats under århundraden under de speciella förhållanden som landet befunnit sig i, både kulturellt och klimatiskt. Dock anses inte den japanska trädgårdstraditionen begränsad till sin kultur och geografi, utan istället tycks den kunskap och medvetenhet som finns i den kunna tillämpas universellt (Ketchell 2014). Det känns relevant att ta vara på dess essens, och utforma en trädgård i Sverige på ett sätt som passar våra svenska förhållanden, både med tanke på kultur och växtlighet. Att det ändå kan innebära att ta vara på den japanska trädgårdstraditionen, uttrycks mycket tydligt i ett citat av Gustav Mahler:

“Tradition is not the worship of ashes, but the preservation of fire. We most faithfully serve the heritage and legacy of an art form by cultivating a deep understanding of it, then thoughtfully reinterpreting what it means to our own time and place.”

- Gustav Mahler

(Faurest 2019)

Kärnan i detta är alltså autenticitet och anpassning, genom att vara sann i förhållande till andan och till traditionen, medan man förhåller sig till den nuvarande kontexten (Faurest 2019). Det viktiga blir därmed inte välkända japanska trädgårdsföremål såsom stenlanternor och liknande, utan det är snarare estetiken och andan som trädgårdsdesignen grundar sig på (ibid.). Goto (2003) menar att religion har varit en oskiljaktig del av de japanska trädgårdarna genom tiderna, och att istället för tidigare yttre uttryck för religionen i trädgårdarna är det dess underliggande principer som är av främsta betydelse att uttrycka i trädgården, nämligen andlighet, vördnad för naturen, och uppnåendet av lycka.

DEN SVENSKA KONTXTEN HÄLSA OCH VÄLMÅENDE I SVERIGE

Ökande stress och sjukskrivning

Även om vi i Sverige har en förbättring avseende fysisk hälsa, så har den psykiska hälsan försämrats under senare år (Försäkringskassan 2020).

I Sverige diagnostiserades över 38 000 personer för ”anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress” år 2019, jämfört med drygt 19 000 år 2009, och knappt 3 700 år 2001 (Socialstyrelsen 2020). Det är även främst denna stress-relaterade psykiska ohälsa, med både långvariga och akuta stressreaktioner, som har ökat som orsak till sjukfrånvaro i samhället (Försäkringskassan 2020). Det är alltså en tydligt uppgående trend för stressrelaterade diagnoser, liksom det är för sjukskrivningar beroende på stress.

Stort behov av offentliga hälsofrämjande miljöer

Idag är närmare 90% av svenska befolkningen tätortsbor, varav ungefär 32% bor i större tätorter med över 100 000 invånare (SCB 2020). Livet i staden kan vara stressfullt, något som påverkar hjärnan och beteendet hos stadsbor (Suzuki & Sheppard 2014). Stadsinvånare löper betydligt större risk för ohälsa i jämförelse med de som inte bor i städer, med 21% större risk för ångestsyndrom samt 39% större risk för humörstörning (ibid.). När det är så stressfullt att leva i städerna kan vi behöva fokusera på mer än rehabilitering för några få; då kan vi behöva skapa utemiljöer som förebyggande kan upprätthålla folks hälsa och välmående. Salutogen design är en förebyggande design som främjar hälsa och välmående, istället för att enbart försöka bota redan inträffad ohälsa och sjukdom (Sachs 2018). För att kunna bidra i stort, är det av betydelse att det finns hälsofrämjande offentliga utemiljöer, öppna och tillgängliga för alla. Marcus och Sachs (2014) menar att idag har stora samhällsförändringar tvingat fram ett nytt fokus med salutogent förhållningssätt, vilket innebär en breddning avseende främjande av hälsa där hela den byggda miljön behöver kunna bidra till hälsa.

Gestaltningen fokuserar främst på stress

Eftersom stress är så vanligt förekommande, är gestaltningsförslaget fokuserat mer på lugnande design än på stimulerande design. Det finns dock inslag av båda, för att tillgodose behov för olika personer med skilda grader av stress.

NATURSYN I SVERIGE

I ett historiskt perspektiv har natursynen i Norden inneburit ett betraktande av naturen som vild, skrämmande, stark och obegränsat stor, med en rädsla för det vilda (Helmfrid 2007). I modern tid finns inte samma grad av rädsla

kvar, men dåtidens sammankoppling mellan begreppen kultur/natur, gott/ont, samt ande/materia, menar Helmfrid ännu finns kvar till viss del i vårt kollektiva undermedvetna.

Helmfrid (2007) presenterar tre natursyner som menas vara aktuella i samtida svensk kontext. Förändringar från den tidigare historiska natursynen skedde genom industrialiseringen, och i den första natursynen som Helmfrid sedan presenterar anses naturen vara tålig, stor, stark och robust, och till nytta för människan. Människa och natur ses som åtskilda, människan som subjekt och naturen som objekt, och människan anses stå över naturen (ibid.). I denna natursyn ses inte naturen som helig, och den anses inte behöva någon omsorg.

På 90-talet växte det fram en natursyn som på flera sätt liknar den första men med medvetenhet om att vi är förbundna med och beroende av naturen (Helmfrid 2007). I den här natursynen finns det enligt Helmfrid en medvetenhet om att naturen är skör, komplex och har sina begränsningar, och att om vi inte respekterar naturens begränsningar kommer det i sin tur att drabba människan. Fokuset är fortfarande på människan och hennes behovstillfredsställelse, men nyttan anses behöva finnas där för alla människor.

Den tredje natursynen skiljer sig avsevärt från de tidigare, och är en natursyn som historiskt kommer från naturfolken (Helmfrid 2007). I de naturnära kulturerna ses tillvaron som en enhet, utan uppdelningar såsom ande och materia, levande och inert, då allt är liv (ibid.). Berg, floder, jorden och vinden ses som levande, och det finns en djup respekt för allt liv i natursynen att allt är del av samma väv (ibid.). Helmfrid menar att sådana saker inte kan diskuteras fram, utan kommer från en personlig upplevelse av att höra samman med allt, en upplevelse som kan komma genom ökad känslighet, och genom att öppna sitt hjärta och sina sinnen.

Helmfrid (2007) tar även upp en undersökning av natursyn hos svenskar, vilken gjordes i slutet av 90-talet. Enligt undersökningen beskriver svenskarna sina naturupplevelser ofta som att de har en andlig karaktär. Naturen upplevs som meningsfull, att den har ett syfte, att den har ett egenvärde utöver nyttan för människor, och sätter gränser som människan bör respektera (ibid.).

I natursynen finns även inslag av att se allt som besjälats, samt att tillskriva mänsklig karaktär till icke-mänskligt liv (ibid.).

Avslutningsvis kan sägas att Helmfrid (2007) menar att ovannämnda tre kategorier inte behöver ses som helt åtskilda, och de kan även samexistera inom oss, där det blir situationen som avgör vilken som blir aktiv. Liksom Helmfrid menar att ett öppet hjärta och öppna sinnen behövs för att uppleva alltings enhet, skulle det kunna vara möjligt att meningsfulla trädgårdsupplevelser öppnar vårt hjärta och sinnen och därmed kan stärka den del av oss som upplever enhet med naturen.

Som en del av fördjupningen i svensk natursyn, delas här en välkänd visa av Evert Taube, med ett värnande om naturen som kan tolkas som uppkommet ur naturkärlek:

*“Kalla den änglamarken eller himlajorden om du vill
Jorden vi ärvde och lunden den gröna
Vildrosor och blåklackor och lindblommor och kamomill
Låt dem få leva, de är ju så sköna*

*Låt barnen dansa som änglar kring lönn och alm
Leka tittut mellan blommande grenar
Låt fåglar leva och sjunga för oss sin psalm
Låt fiskar simma kring bryggor och stenar
Sluta att utrota skogarnas alla djur!
Låt örnen flyga, låt rådjuren löpa!
Låt sista älven som bruser i vår natur
Brusa alltjämt mellan fjällar och gran och fur!*

*Kalla den änglamarken eller himlajorden om du vill
Jorden vi ärvde och lunden den gröna
Vildrosor och blåsippor och lindblommor och kamomill
Låt dem få leva, de är ju så sköna “*

-Evert Taube

(Taube 2020)

SYMBOLISM I SVERIGE

Tidigare har tagits upp universella arketyper i relation till landskap såsom stig, stilla vatten, vattenfall, glänta, skog, stor sten, cirkel, ett enskilt gammalt träd, grotta, grav, dimma, hav, vatten vid djupet av en dal (Olszewska 2013; Olszewska et al. 2018). Likaså har det tagits upp element med symbolisk betydelse i Japan, såsom öar och dammar som symbol både för sitt land och för Amida Buddhas paradiset och de Odödligas öar, territoriska arketyper, odlingsarketyper, stenar med olika symbolism, triadiska kompositioner med arketyper för udda antal (Nitschke 1993).

Liksom vi i en svensk kontext kan använda oss av de universella arketyperna, kan vi även använda oss av vissa av de japanska då de kan bevaras i essensen men översättas till svenska förhållanden. Exempelvis att finna en symbol för sitt lands naturkaraktär kan vara tillämpligt, där den svenska naturkaraktären i stort kan ses som mycket skog och vatten. Odlingsarketyper kan också vara tillämpligt, då vi haft mycket odling i Sverige genom tiderna, och då det universellt sett kan ge en estetisk tillfredsställelse som kännetecken för överlevnad enligt habitat-teorin (Appleton 1975). Stenar med olika symboliska betydelser kan användas, då det finns något universellt i deras karaktär av soliditet och oföränderlighet. Sten tycks vara av stor betydelse, då Domines (2006) menar att den är vår länk såväl till det urnordiska, som till den universella naturkulten. Udda antal skulle kunna användas; kanske inte kopplat till någon särskild symbolik, utan som en estetisk designprincip. Treenigheten som används med viss betydelse i Japan, kan få en annan symbolik här i Sverige där den ofta förknippas med kristen tro.

Swahn (2019) har presenterat ett stort antal klassiska symboler, och efter en genomgång av dem nämns här några exempel på symboler som är relaterade till naturen: berg som kontaktpunkt med högre makter, blommor som symbol för livskraft, cypresser som symbol för långt eller evigt liv, ek som symbol för styrka och kraft, solen som symbol för kosmiska makten, månen, samt sädesax som symbol för fruktsamhet.

Nordisk folktro

Som en parallell till de japanska trädgårdarnas symboler som relaterar till japanska trosföreställningar, och på det viset engagerar trädgårdsbesökaren, finns här orsak att undersöka vårt svenska kollektiva medvetande med dess trosföreställningar, exempelvis vår nordiska mytologi och naturmystik.

Naturmystiken möter vi främst i folksagor och folkvisor, där den besjälade naturen i form av naturväsen kan interagera med människor (Uggla 1998). Naturväsen i svensk folktro kunde ses som personifikationer av den vilda naturen med dess krafter, djur och särskilda områden, liksom de kunde ses som rådgivare över desamma (Folktromuséet 2020). Några exempel på naturväsen är skogsrået som ses som skogens härskarinna (Hultkrantz 2001), och de vänligt sinnade älvorna som dansar på ängar om natten (Kaster 1990). Piltz (2017) menar att vi i Norden ser naturen som en besjälad plats, en plats för mystiska upplevelser, och att den svenska psalmbokens många inslag av växt- och djurmetaforer härstammar till största delen från vår nordliga naturmystik.

Inom nordisk mytologi finns även tron på Världsträdet asken Yggdrasil som är evigt grönt, och menas vara universums grundval (Kaster 1990). Yggdrasil har rötterna kring Jorden och sin krona i himlen, vilket symboliserar människans möjlighet att stiga upp från materien till andens rike (Fontana 1994). Vid var och en av dess tre rötter finns en brunn, och vid ödesbrunnen som är en vishetens källa sitter de tre nornorna som skapar människornas livsöden (Hultkrantz 2001), liksom de styr gudarnas öden och de oföränderliga lagarna i kosmos (Kaster 1990). Inom mytologin formades de allra första människorna av träd som givits liv och anda av gudarna, och deras namn var Ask och Embla som skapats från träden ask och alm (Hultkrantz 2001). Genom folktron kan vi se att människornas liv ses som sammankopplat med naturen, vilken på flera sätt framställs som besjälad.

SVERIGE OCH JAPAN

Det finns flera likheter mellan Sverige och Japan, liksom det finns skillnader. Både Sverige och Japan har fyra årstider (Albatros 2020), som med sina variationer ger möjlighet till liknande upplevelser vad gäller vårens körsbärsblomning och höstens sprakande färger. Skillnaden är att Japan har en regnperiod under sommaren med mycket höga temperaturer upp till 42 grader (ibid.), vilket gynnar mossan i de japanska trädgårdarna (Dammcenter 2020). I Japan skiljer sig klimatet stort mellan de nordligaste delarna som är tempererade och de sydligaste delarna av landet som har subtropiskt klimat (Albatros 2020). Likheter i klimat med vissa delar av Japan gör dock att många japanska växter kan leva i Sverige, och därmed kan användas i designen.

Vår nordiska tradition att söka närhet till naturen (Docomomo 1992) är något som kan ses som en betydelsefull likhet med den japanska traditionen. Som det har visat sig tidigare i detta arbete finns också likheten att även om både Sverige och Japan kan ses som sekulariserade, finns i båda länderna en andlighet kopplad till naturen. Domines (2006:37) beskriver att animismen fortfarande lever kvar här i Norden i form av "en levande och andligt laddad relation till naturen". Inom exempelvis både japansk och svensk lyrik är naturen den främsta inspirationskällan (ibid.).

GESTALTNINGSPLATSEN

FÖRHÅLLANDENA

Platsen som Falu kommun erbjudit för gestaltningen är belägen relativt centralt i Falun, Dalarna, och ligger i anslutning till ett naturreservat med både öppet våtmarkslandskap och skogslandskap (se figur 17).

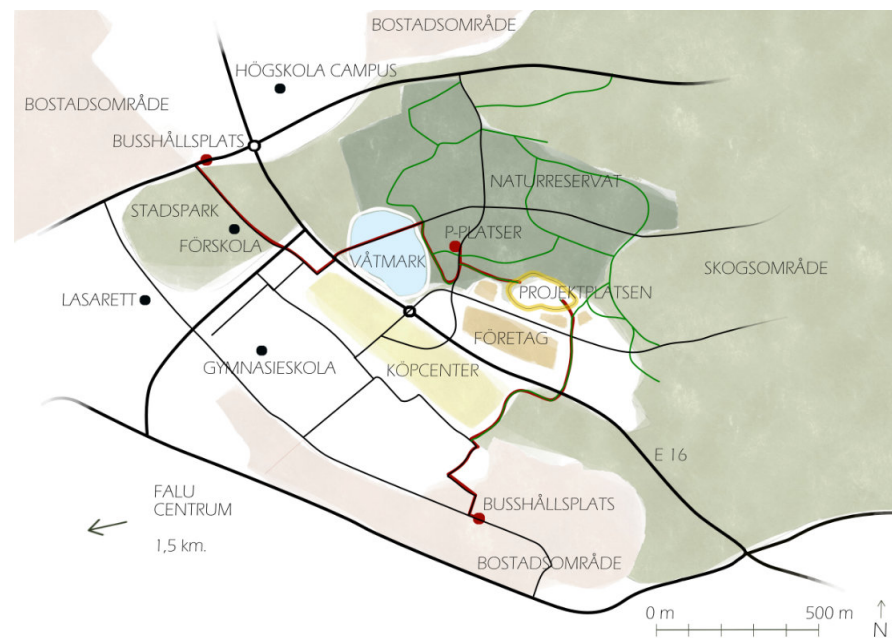
Gestaltningssplatsen har skogslandskap på sin norra, västra och östra sida, medan det på dess södra sida befinner sig ett mer stadslikt område för företag och handel. Tillkommande företagslokaler kommer att befinna sig på bara några meters avstånd, befintliga företagsbyggnader finns på ett hundratal meters avstånd, medan handelsområdet är på ett större avstånd omkring 300 meter. Platsen är således belägen vid övergången mellan natur och kultur, vilket kan vara lämpligt för en trädgård som har en liknande karaktär med blandning av natur och kultur. Avståndet till bostadsområden och busshållsplatser är ca en kilometer, vilket enligt SCB (2018) skulle motsvara en gångtid på drygt 15 minuter.

Platsen för gestaltningen utgörs av en cirka 200 meter lång, 70 meter bred, och sex meter hög kulle, gjord av utgrävningsmassor från våtmark och andra platser. Som en avgränsning i arbetet kommer enbart ungefär halva delen av kullen att gestaltas (se figur 18), en gestaltning som kommer att vara på en konceptuell nivå.

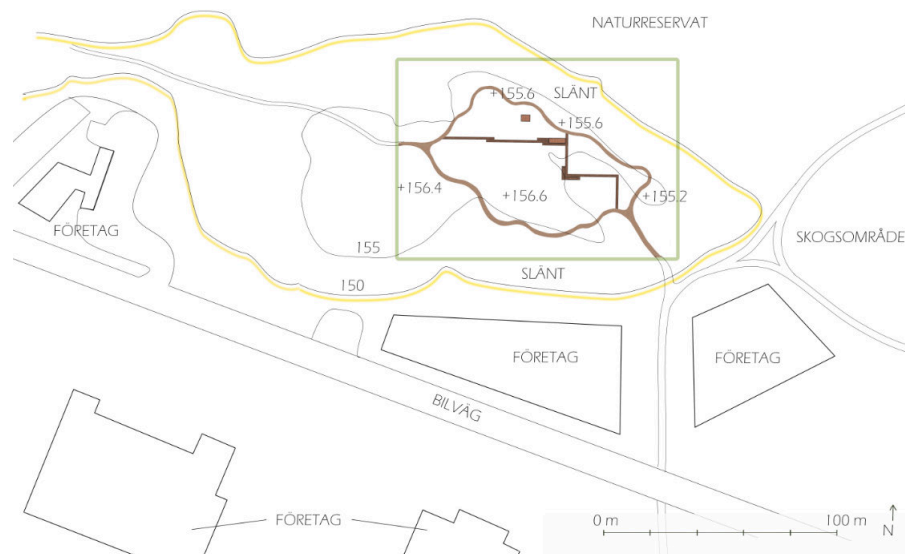
En stor väg, E16, är belägen ungefär 200 meter söder om projektplatsen som ska gestaltas, vilket medför en viss grad av buller på platsen i nuläget. För att minska bullret och därmed öka möjligheten till lugn och ro i den planerade trädgården, föreslås någon form av bullerskydd. Vegetation som planeras att tillföras kan här spela viss roll, främst aspräd eller annan vegetation med liknande förmåga att ge ljud i vinden kombinerat med städsegröna träd, vilket kan både maskera och avskärma bullret till viss del.

Önskemålen om platsen från Falu kommun är någon form av arboretum, ekosystemtjänster, samt en relativt låg skötselnivå.

Figur 18. till höger, visar projektplatsen inzoomad, med den designade delen av kullen inramad i grönt. Höjdkurvor och plushöjder visar projektplatsens topografiska förhållanden.



Figur 17. ovan, visar en områdesanalys med projektplatsen inringad i orange färg, med gångvägar till närmaste busshållsplatserna och P-platserna ritade i rött.



VEGETATION, JORD OCH BYGGNADER

Det omgivande skogslandskapet består av björk, tall och andra arter, vilka bildar en relativt tät och hög vegetation nära gestaltningsplatsen. Närmast vid gestaltningsplatsens norra sida består vegetationen främst av björk, och då det finns flera generationer av björk, där en del ännu bara nått buskhöjd, ger vegetationen mestadels ett tätt och flerskiktat intryck (se figur 19).

När man promenerar till kullen på gångstigen genom skogslandskapet i väster, står öppenheten på kullen i stor kontrast till den omgivande vegetationen idag (se figur 20). Denna öppenhet på kullen beror på att kullen har nymodellerats ungefär ett år innan mitt platsbesök, vilket gör att vegetationen på kullen fortfarande i stort består av ett fältskikt, med ruderala växter. Med tiden kommer vegetationen att växa upp och skapa en mer lummig omgivning till den gestaltade delen av kullen. Dock är det av stor vikt för delar av gestaltningsförslaget att vegetationen hålls nere på vissa ställen. Till exempel på norra sidan där det föreslås utsiktsplatser till den intilliggande skogen, samt vissa delar i öster och syd där god solinstrålning behövs även i fortsättningen för en föreslagen äng och för boplatser för solitärbin.

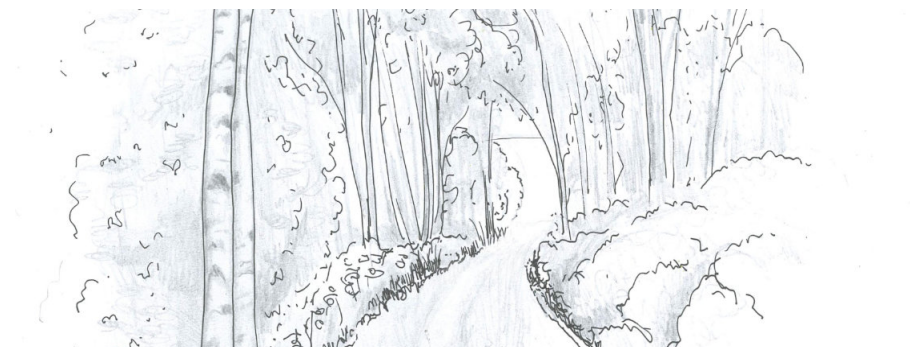
Jorden är en siltig morän med inslag av torv, och pH-värdena som har mätts på olika delar av platser visar en variation på mellan 5,9-6,8. Jordens karaktär gör att man får vara beredd på att jorden sätter sig och därmed förändrar markytan, vilket påverkar designen.

Som tidigare nämnts finns vissa företagsbyggnader på ungefär ett hundratal meters avstånd, och fler kommer att tillkomma ännu närmare. En befintlig byggnad väster om kullen är låg, samt skymd av befintlig hög vegetation i nuläget. Söderut däremot är det fri sikt, och i den riktningen kan man se en stor och låg företagsbyggnad, med en vid vy med skog i bakgrunden (se figur 21). Det gör att med välplacerad tillförd vegetation kan byggnaden skymmas, samtidigt som vyerna till den skogen kan tas vara på. I gestaltningsförslaget är det de naturliga inslagen i omgivningen som är del av kompositionen, i syfte att stärka besökarens naturkontakt.

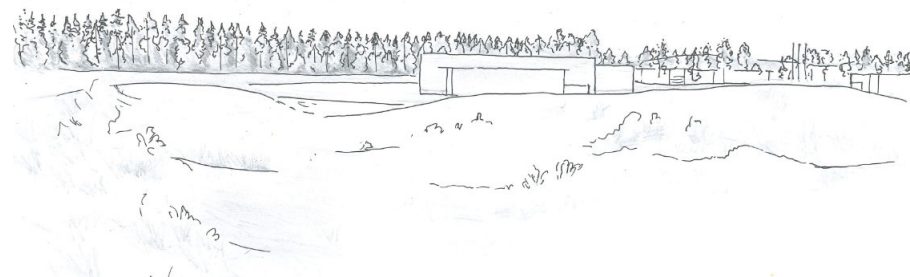
De företagsbyggnader som kommer att tillkomma har en specifik plats, men ingen given höjd, enbart en maxhöjd. Denna maxhöjd har jag utgått ifrån vid utformningen, för att låta vegetationen avskärma byggnaderna. Idag går ett grönt stråk intill platserna för de tillkommande byggnaderna, ett stråk som kommer att bevaras och som även leder till kullen.



Figur 19. visar vyn till det täta skogsområdet norr om kullen.



Figur 20. visar vyn från gångvägen i väster, när man närmar sig kullen med dess kontrasterande öppenhet.



Figur 21. visar området i söder, främst präglad av byggnaden, med skogen i bakgrunden.

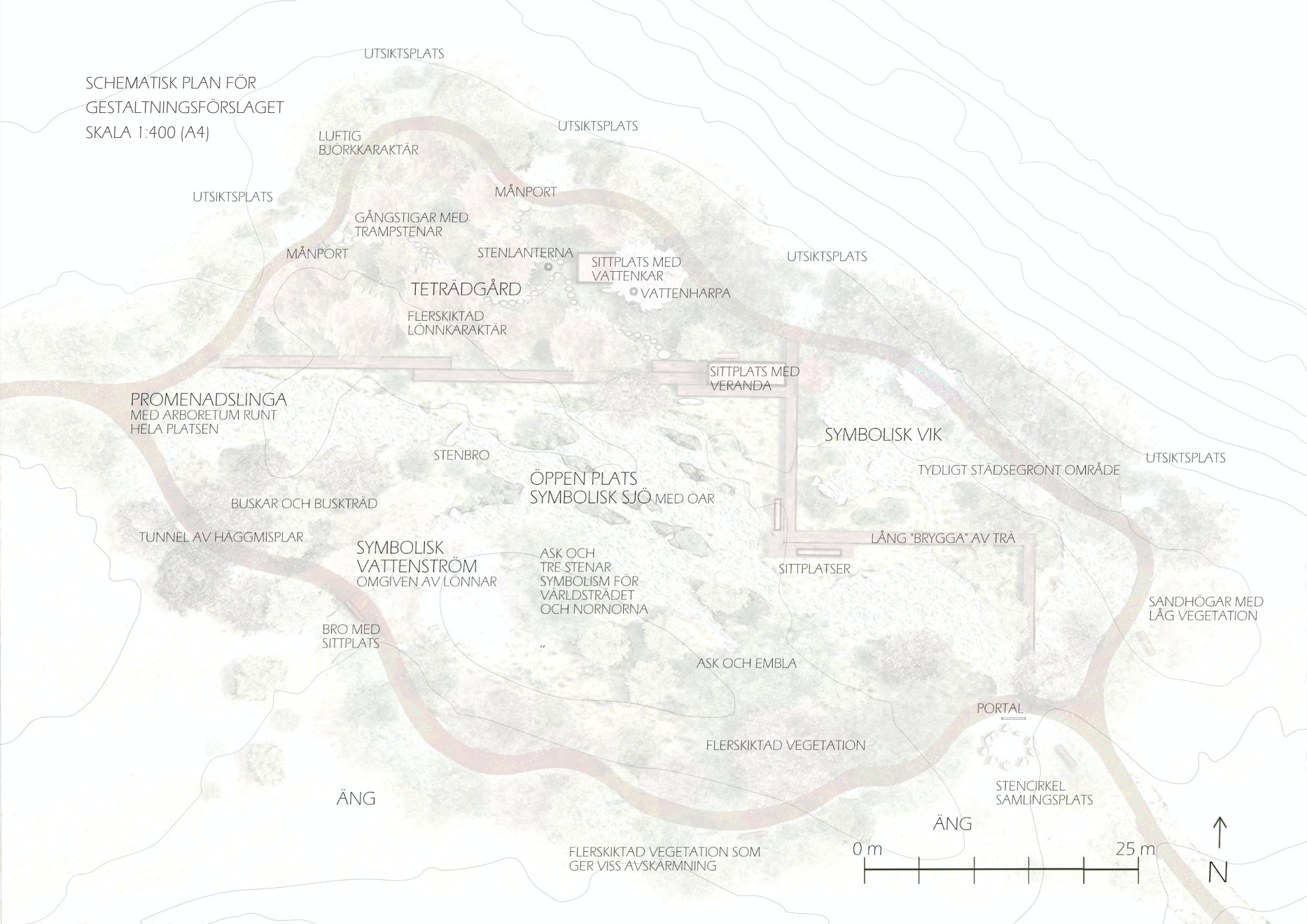
GESTALTNINGSFÖRSLAGET

ILLUSTRATIONSPLAN

SKALA 1:400 (A4)



SCHEMATISK PLAN FÖR
GESTALTNINGSFÖRSLAGET
SKALA 1:400 (A4)



UTSIKTSPLATS

LUFTIG
BJÖRKKARAKTÄR

UTSIKTSPLATS

UTSIKTSPLATS

MÅNPORT

GÅNGSTIGAR MED
TRAMPSTENAR

MÅNPORT

STENLANTERNA

SITTPLATS MED
VATTENKAR

VATTENHARPA

UTSIKTSPLATS

TETRÄDGÅRD

FLERSKIKTAD
LÖNNKARAKTÄR

SITTPLATS MED
VERANDA

PROMENADSLINGA
MED ARBORETUM RUNT
HELA PLATSEN

STENBRO

SYMBOLISK VIK

TYDLIGT STÄDSEGRÖNT OMRÅDE

UTSIKTSPLATS

BUSKAR OCH BUSKTRÄD

ÖPPEN PLATS
SYMBOLISK SJÖ MED ÖAR

TUNNEL AV HÄGGMISPLAR

SYMBOLISK
VATTENSTRÖM
OMGIVEN AV LÖNNAR

ASK OCH
TRE STENAR
SYMBOLISM FÖR
VÄRLDSTRÄDET
OCH NORNORNA

LÅNG "BRYGGA" AV TRÄ

SITTPLATSER

SANDHÖGAR MED
LÅG VEGETATION

BRO MED
SITTPLATS

ASK OCH EMBLA

PORTAL

FLERSKIKTAD VEGETATION

STENCIRKEL
SAMLINGSPLATS

ÄNG

FLERSKIKTAD VEGETATION SOM
GER VISS AVSKÄRMNING

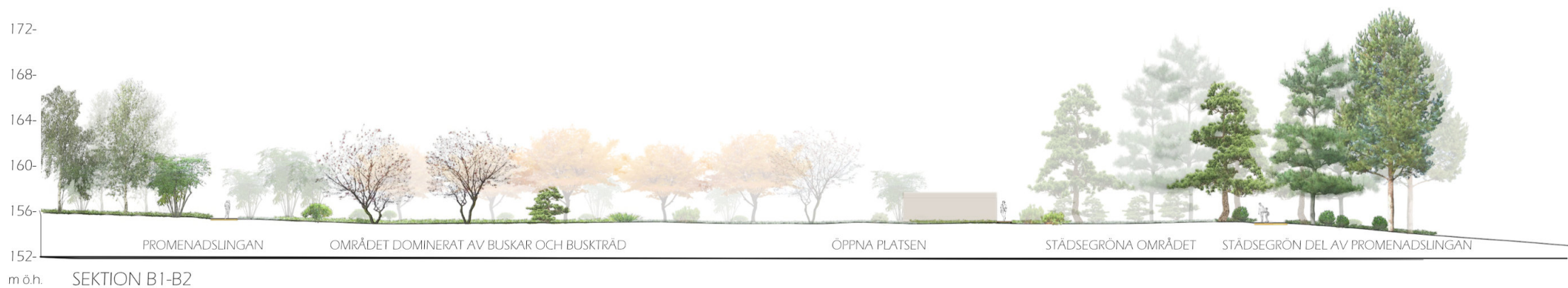
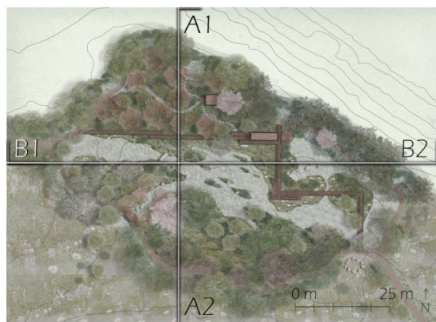
0 m

ÄNG

25 m



SEKTIONER SKALA 1:400 (A4)



UTVALDA TRÄDGÅRDSTYPER FÖR PLATSEN

De utvalda trädgårdstyperna är promenadträdgård, *kare-sansui*-trädgård, och teträdgård. Tanken är att dessa trädgårdstyper kan ge en variation för att möta olika behov, och därmed komplettera varandra. Eftersom promenadträdgården och teträdgården även innefattar ett stort antal hälsofrämjande aspekter, finns det goda skäl att använda de trädgårdstyperna.

Promenadträdgården känns lämplig på platsen, då dess gångväg samtidigt kan fungera som arboretumslinga runt de övriga trädgårdstyperna. En promenadträdgård ger möjlighet till flertalet vyer både in till platsen, och ut från den i form av flera utsiktspunkter. En *kare-sansui*-trädgård, vilken ofta är mer abstrakt och inåtriktad, kan komplettera de övriga trädgårdarnas karaktärer. Teträdgården kan med sitt vilda, naturliga uttryck vara en plats där man har möjlighet att känna sig mer omsluten av naturen i trädgården.

UTVALD SYMBOLISM FÖR PLATSEN

De symboler som kommer att användas i gestaltungsförslaget är berg (symboliserad av sten) som kontaktpunkt med högre makter, blommor som symbol för livskraft, cypresser som symbol för långt eller evigt liv, månen (som form), samt sädesax som symbol för fruktsamhet (Swahn 2019). Istället för sädesax kommer växtarten Droppax, *Chasmanthium latifolium*, att användas, med sina havreliknande ax som är vackra under en lång period. Cirkeln kommer att finnas med, delvis har den en symbolik för solen (Swahn 2019), men den kommer att användas även som en symbol för helhet.

Kulturella associationer

De kopplingar som kan göras till vår konsttradition är att döpa platsen till Himlajordens Trädgård, vilket kan föra tankarna till Evert Taubes sång om att värna naturen och vidare associationer till att det är en helig plats.

Kopplingar till vår nordiska folktro tar sig uttryck i form av en enskild ask som symboliserar världsträdet Yggdrasil, med de tre ödesgudinnorna under, symboliserade av tre större stenar. Ännu en ask, tillsammans med en alm, symboliserar de första människorna Ask och Embla. Ovan nämnda element ger möjlighet till associationer om de stora frågorna i livet. För att skapa anknytning till naturens mystiska dimension, finns en ring av stora stenar i

ängen, vilka symboliserar en ring av dansande älvor. En sten är nedsänkt, precis så att den är synlig, för att bjuda in betraktaren att bli del av dansen, om inte fysiskt så i alla fall i tanken eller känslan. Denna ring med stenar får även en funktion som samlingsplats, då stenarna kan fungera som sittplatser. Ännu ett sätt att skapa dessa associationer är att i anslutning till ängen ha en portal som fungerar som övergång in till ängen, en portal där ena änden är genomskiktad genom portalens mönster i form av konturer av dansande älvor. På så vis går det att genom portalen se både älvornas former och ängen bortom samtidigt. En liknande portal med konturer av ett skogsrå kan placeras intill vyn till befintliga skogen, en lämplig miljö för sådana associationer.

Naturens årstider och dess symbolism

Det kommer att finnas årstidstypiska växter på platsen, som visar deras övergående natur, och därmed skapar associationer till förgänglighet och därmed framhäver dess kontrast beständighet.

Universell symbolism såsom portaler

Det kommer att finnas ett flertal portaler, vilka används med symbolik av att träda in i en annan värld. Portalerna kommer ha olika karaktär beroende på deras omgivning; exempelvis kommer det finnas en rund månportal gjord av björkvedsträn som ingång till teträdgården som är en mer rustik miljö, medan det kommer finnas den tidigare nämnda träportalen med fina konturer av älvor placerad vid ängsmiljön.

DESIGNPRINCIPER FÖR PLATSEN

Inspiration från naturen

Inspirationen från naturen är delvis från välkänd vy från Siljan, den största sjön i Dalarna, med sina öar och vikar, vilka har skapats i mindre skala i trädgården. Det innebär att stenar på vissa ställen även kan få representera betydligt större klippor. I designen har landskapen förenklats och tydliggjorts.

Med inspiration från intilliggande biotop är en av de valda landskapsarketyperna ett mer eller mindre glest woodland, som på vissa platser är av främst björkkaraktär, på andra av främst tallkaraktär, eller lönnkaraktär.

Den omgivande vegetationen är blandbarrskog som till stor del består av björk och tall, något som den tänkta vegetationen kan smälta in i. Det kommer även att finnas en annan landskapsarketyp i form av en torräng i söder, som kan tillgodose olika typer av pollinatörer såsom humlor med föda. Pollinatörer såsom solitärbin kan stödjas genom skapande av boplatser i form av sandhögar, och med sandblottor med viss vegetation beläget i öster. Vegetation med bär, samt med tidig och med sen blomning på säsongen kommer att finnas för att tillgodose pollinatörer med föda under så lång säsong som möjligt.

Strukturen på vegetationen har till stor del inspirerats av vild natur, såväl i woodlanden liksom vegetationen på öarna som skapas i mindre skala.

Från *Sakuteiki*

Konceptet i *Sakuteiki* att följa landskapet (Takei & Keane 2001: 153) används i designen på så vis att den del av trädgården som har vatten symboliserat av marktäckare, ändå skapas utifrån topografin på platsen för ett naturligt uttryck. Lyhördhet till klientens önskemål finns genom att skapa ett arboretum som del av promenadträdgården, att ha en låg skötsel i beaktande vid gestaltningen, samt att skapa goda förutsättningar för ekosystemtjänster i form av stöd till pollinatörer. Inspiration från japanska trädgårdar har väglett gestaltningen, vilket är ett av de grundläggande koncepten i *Sakuteiki* (Takei & Keane 2001: 153).

Tomrum (Ma) och flöde (Ki-sei)

I designen har jag eftersträvat den sorts balans mellan former och mellanrum som ger en optimal helande spänning. Trädgårdselementens flöde har jag haft i åtanke vid utformningen för att skapa en harmonisk plats.

Dölja-och-uppenbara (Miegakure)

Miegakure har använts till mycket stor del i gestaltningen; dels att man aldrig ser hela trädgården samtidigt, men även i mindre skala att det finns en rytm mellan att vyer syns eller döljs. Det sker oftare utmed slingan i promenadträdgården eftersom den har en slingrande karaktär, jämfört med det rätvinkliga träbryggans skifte av vyer. En variation av ljus och mörker, glesare och tätare vegetation, öppenhet och omslutenhet, ger en alternerande upplevelse. Som inramning för nämnda vyer har dels portaler

använts, och dels vegetation.

Balans

För att skapa balans har centrering undvikits, och asymmetri eftersträvat. Exempel på hur centrering undvikits är att det inte finns någon centrerad fokalpunkt, och den raka träbryggans siktlinje har brytits av genom ett skifte i sidled eller genom ett vinkla den. Exempel på hur asymmetrisk balans eftersträvat är genom användandet av triader, för en känsla av stabilitet och dynamik i kompositionen. Balansen mellan plan och volymer har utformats med grundplanet som främsta plan, där vegetation och sten i olika skalor kontrasterar mot det.

Spänning

Spänningen som uppstår mellan de vertikala, horisontella och diagonala krafterna, används i designen i form av stenformation, och växtkompositioner.

Feng Shui (Fusui)

Yin och Yang balanseras i designen på flera sätt genom träbryggan och sittplatserna i förhållande till deras omgivning, då träkonstruktionerna har flera Yang-kvaliteter såsom rak, hård och tydligt gjort av människan, medan omgivningen har flertalet motsvarande Yin-kvaliteter såsom böjd, mjuk och med naturligt uttryck. Vidare finns balansen mellan Yin och Yang i det omslutande och det öppna, mörkt och ljust, horisontella ytor såsom grundplan, liggande stenar, och horisontellt växande vegetation balanseras med vertikala topografiska kulligheten, sittplatser, uppåtriktade stenar och träd.

De fyra heliga djurens principer i de fyra väderstrecken har använts på så vis att det finns mycket vegetation i norr innefattande städsegröna växter för stabil känsla. Det finns även i öst och väst, med högre vegetation i öst än i väst, i form av höga tallar. Lönnar kommer att finnas främst i teträdgården västerut, vilket kan ge rätt kvaliteter i väst. En större öppen yta har skapats i söder som kan samla solljus och livsenergi, *ki*. Eftersom det inte finns vatten på platsen kommer vatten istället att finnas symboliskt i form av marktäckare. Även om vattnet är symboliskt, kommer dess rörelse delvis att gå från öst, vidare söderut där det symboliskt finns en sjö, för att senare lämna platsen i väst, enligt Feng Shui.

Fånga vyn levande (Shakkei)

Shakkei används i utformningen främst vid utsiktsplatserna till skogen utmed norra sidan. Därmed blir skogen bakgrunden, trädgården blir förgrunden, och låga buskar kombinerat med trädstammar utgör mellangrunden som integrerar vyn i kompositionen.

Omslutning

Omslutningen av trädgården sker främst genom vegetation som finns utmed hela den inringande promenadslingan runt trädgården. Genom vegetationen avgörs hur mycket av omgivningen som avskämmas, och var utsiktspunkter ut till skogen finns.

Perspektiv

Perspektiv har skapats genom att exempelvis den symboliska vattenströmmen vid bron är bredare vid utsiktspunkten, för att sedan smalna av. Genom de öar och utstickande landremsor som finns i den symboliska sjön skapas skikt och därmed känsla av rymd i trädgården. Det finns ett överlappande av vegetation och andra element, vilket ger en känsla av djup. Vid sittplatserna har förgrundselement placerats in i form av sten, vattenkar eller vegetation, för att ge en utsiktspunkt och en känsla av djup i trädgården.

DESIGNELEMENT FÖR PLATSEN

Stenar och stenkomposition

Stenar används i gestaltningen mestadels i stenformationer, och som inslag i woodland och i symbolisk vattenström. Jag har försökt att placera stenarna harmoniskt enligt deras syfte i designen, och udda antal har använts för att ge ett flöde till andra delar av designen. Stenformationen som kallas *Sansonseki*, "de tre gudomarnas stenar", placeras i sydvästlig riktning för beskydd, enligt *Sakuteiki* (Ketchell 2015). I denna gestaltning har de tre stenarna blivit givna ytterligare en betydelse som de tre ödesgudinnorna i nordisk mytologi.

Växter

Liksom stenarna, har växterna för det mesta placerats i udda antal, ofta i en oliksidig triangel. Det finns en hög grad av städsegröna växter i designen, vilket ger platsen grönska året runt med sin känsla av vitalitet. En stor

variation av gröna nyanser och texturer har eftersträvat i designen.

Årstidstypiska växter kommer att finnas, exempelvis vårlökar, körsbärsblom och kopparhäggmispel för tidig respektive sen vår och lönnar med vackra höstfärger på hösten, men i övrigt är det en lågmäld färgsättning.

Symbolisk betydelse för specifika växter gäller främst körsbärsblommens förgänglighet, och tallens ståndaktighet.

Vatten

Vatten har gestaltats symboliskt med hjälp av marktäckare, och finns i form av sjö och vattenströmmar, samt vattenkällor. Ett av syftena med den stora symboliska sjöytan är att bidra med visuell stillhet.

Stenformation med vattenkar (Tsukubai)

Tsukubai används i teträdgården framför den lilla konstruktionen med sittplatser, där vattenkaret också får funktion som förgrundselement. Eftersom det inte finns möjlighet till vatten på platsen, kommer vattenkaret enbart ha en dekorativ funktion.

Vattenharpa (Suikin-kutsu)

Vattenharpa kommer att finnas på platsen, och eftersom det inte finns ett praktiskt användbart vattenkar i anslutning till vattenharpan, kommer istället regnvatten att ledas till den för att under lång tid framöver droppvis avge naturljudet. Vattentillförseln får regleras så att vattnet kan komma till krukan i lagom mängd.

Stenlanternor

Japanska stenlanternor kommer inte att användas, utan snarare en mer svensk variant av praktisk ljushållare som kan ha en solcellsdriven belysning. Liksom konstruktionen för sittplatserna i teträdgården, portaler och liknande, eftersträvas även här ett uttryck som har en viss svensk känsla och fortfarande har skulpturella kvaliteter.

Gångvägar

Gångvägarna som används kommer att vara av grus runt den slingrande arboretumslingan, vilken är den bredaste vägen som behöver vara lättframkomlig. Träbryggan är rak och något smalare, och ger en mycket formell känsla.

I teträdgården däremot är gångstigen mer informell med trampstenar, som placeras enligt den takt och de vyer man vill ska ses. För att gångvägen ska fungera för olika behov, kan den längre av stigarna i teträdgården ha trampstenarna placerade inom en smal grusgång, vilket skulle kunna ge alternativa möjligheter, utan att vissa delar av stigens betydelse går förlorade.

Broar

Broar används i designen, i ett fall används en träbro för att ta sig över ett symboliskt vatten och därmed förstärka känslan av landskapet, och i ett annat fall används en stenbro mer symboliskt i landskapet utan att användas praktiskt, för att vägleda blicken vidare in i landskapet. På ett sätt fungerar den långa träbryggan också som en bro genom det stora landskapet, där man symboliskt klivit in i en annan värld.

Ingångar/ övergångar

Ingångarna till platsen består av enkla portaler, som har vegetation på sidorna som omslutning. De inre övergångarna består ofta av portaler, men utmed promenadslingan är det mest vegetationsstrukturen som skapar övergångarna.

Sittplatser

Den stora sittplatsen med tak är tänkt att liksom de japanska verandorna, *engawa*, ge en viss inramning till landskapet framför, samtidigt som den skyddar i olika väder. Dess raka, formella stil är tänkt att harmoniskt komplettera det organiskt formade landskapet intill. Sittplatsen är även tänkt att tillgodose besökarens behov av skydd bakåt med fri sikt framåt, för ökat välmående. Konstruktionens ena sida har en öppning som ett fönster, avsedd som inramning till en vacker lågväxande lönn på andra sidan, en inramning som syns när besökaren tar steget åt sidan vid skiftet av träbryggan för att komma till sittplatsen. Konstruktionen för sittplatser i teträdgården är skapad enligt liknande syften, med tillägget att dess kvalitet ska vara enkel och rustik enligt teträdgårdens ideal och samtidigt enligt lokala uttryck, något som är tänkt att uttryckas genom den delvis björkbarksbeklädda konstruktionen. Utöver dessa sittplatser finns enklare sittplatser utan tak, avsedda att ge besökare möjlighet till både samvaro och enskildhet.

ASPEKTER FRÅN FORSKNING

Med i gestaltningen finns medvetenheten om de aspekter som har tagits upp tidigare i detta arbete, som genom forskning visat sig vara av betydelse för hälsa och välmående. Kriterierna från Hobarts (2019) avhandling har jag använt endast som inspiration, medan jag har använt övriga aspekter som vägledning och har eftersträvat att de ska vara del av gestaltningen i någon mån.

Från sammanställning av Hunter & Askarinejad

Som nämnts tidigare innefattar sammanställningen av Hunter & Askarinejad (2015) de aspekter som i högst grad delas av välkända miljöpsykologiska teorier samt av designteorier för preferens och återhämtning. De aspekterna är naturlighet, komplexitet, strukturell enlighet, strukturell form, känsla av djup, öppenhet, stöd för informationsamlande, tillgänglighet, trygghet, samt engagemang.

I gestaltningsförslaget har aspekterna ovan beaktats på följande vis: det finns närvaro av naturliga inslag i designen, komplexitet avseende strukturer och former genom variation både inom och mellan trädgårdsdelarna, och sammanhållen design genom i vissa fall rytm mellan vegetationselementen. Det finns en strukturell form genom att en viss landskapstyp inspirerar trädgårdsdelarna och det ges en känsla av djup genom flerskiktade vyer och genomsiktlig vegetation. Öppenhet som möjliggör fri sikt framåt finns i synnerhet vid sittplatserna, och gångvägarna som är belägna inom och runt trädgårdsområdet ger möjlighet att röra sig djupare in i landskapet för att förstå mer av det. Tillgång till tillräcklig information för att kunna navigera på platsen finns genom platsens struktur, och en känsla av trygghet finns genom att flertalet sittplatser har skydd i ryggen, genom att platsen har ett flertal gångvägar som kan fungera som smitvägar, samt genom att vegetationen till stor del är genomsiktlig vilket gör platsen läsbar.

Avslutningsvis finns det inslag i designen som kan engagera besökarens uppmärksamhet och involvera föreställningsförmågan, bland annat genom symbolismen i designen, och genom designprincipen "dölja-och-uppenbara" som kan skapa nyfikenhet inför vad som finns att upptäcka i trädgården.

Från utvärderingsverktyg av Olszewska et al.

Utvärderingsverktyget av Olszewska et al. (2018) innefattar följande aspekter av betydelse för psykologiska positiva effekter: kompatibilitet, skikt i landskapet, landskapsform, karaktär av frid och tystnad, arketypiska element, ljus och färg, samt vegetation (Olszewska et al. 2018).

Aspekterna ovan har hafts i åtanke i designen på följande vis: kompatibilitet genom balans och harmoni i designen, skikt i landskapet med förgrund, mellangrund och bakgrund klart synliga på flera platser i gestaltningen innefattande avlägsen vy vid vissa platser, landskapsformen är mjukt upphöjd framförallt i sydlig riktning, karaktär av frid och tystnad har eftersträvat genom att på olika sätt försöka skärma av och maskera ljudet från bilvägen i söder med hjälp av vegetation eller andra naturljud såsom vattenharpa eller fågelsång, arketypiska element har fått en framträdande roll framförallt genom cirkel och stenar, ljus-och skuggspel blir tydligt genom att stor del av vegetationen är genomsiktig och ljus kan sila igenom, färgerna i designen är naturliga och deras harmoni har eftersträvat med i huvudsak olika nyanser av grönt när det gäller vegetation, och vegetationen innefattar en mångfald av arter, inhemska arter, och tydliga förändringar över årtiderna.

Från Goto et al och övrig forskning

Genom studierna som tagits upp tidigare i avsnittet om japanska trädgårdar och hälsa, kan följande aspekter urskiljas som visat sig vara av betydelse för hälsa och välmående: naturligt uttryck (Goto 2012; Twedt et al. 2016), komplexitet och flerskiktade vyer (Goto 2012; Goto et al. 2013a; Goto et al. 2013b), djup i landskapet med hjälp av genomsiktig vegetation (Goto 2012; Elsadek et al. 2018), falskt perspektiv (Goto 2012), kontrollerad prydlighet (Goto 2012), asymmetrisk design (Twedt et al. 2016; Elsadek et al. 2018), fokalpunkt (Goto 2012; Goto et al. 2013a), jämn marktextur (Goto et al. 2013a), samt att den japanska trädgården representerar naturen symboliskt (Goto et al. 2020).

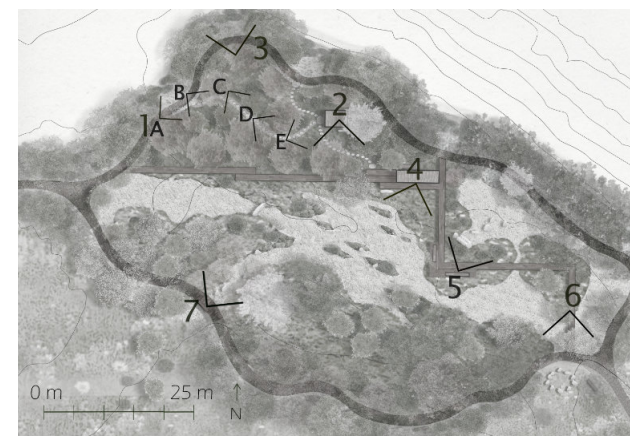
Av aspekterna ovan är det ett flertal som redan har tagits upp av Hunter och Askerinejad (2015) och/ eller Olszewska et al. (2018), såsom komplexitet, flerskiktade vyer och djup i landskapet. De resterande aspekterna har använts i designen på följande vis: ett naturligt uttryck finns i gestaltningen genom skapandet av olika landskapstyper, och generellt ett

organiskt formspråk (balanserat av arkitekturen), falskt perspektiv skapas i designen genom att göra den symboliska vattenströmmen bredare vid utsiktsplatsen och smalare bortåt, en känsla av kontrollerad prydlighet kan ges med hjälp av arkitekturen inklusive träbryggan, som ger en mänsklig inramning till den naturliga trädgården, asymmetrisk design finns i hela gestaltningen, fokalpunkter finns det flera av, bland annat ett flertal stenkompositioner och träd, jämn marktextur finns redan och bibehålls genom marktäckare, och en symbolisk representation av olika landskapstyper finns i designen.

VIKTIGA PLATSER OCH VYER

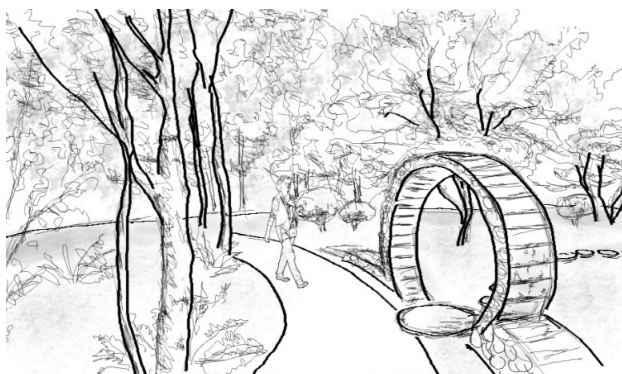
Några olika vyer som visar de olika trädgårdsrummens karaktärer kommer att presenteras i detta avsnitt. I bilden till höger (figur 22) ges en översikt över var vyerna befinner sig på platsen. Plats 1 som är en slingrande väg i teträdgården består av en serie vyer, 1A-E, för att visa hur trädgården kan ses utmed denna väg. Vy 2 är från den skyddade sittplatsen i teträdgården, vy 3 är vid utsiktsplatsen ut till intilliggande skogen, och vy 4 är från den stora skyddade sittplatsen ut till den öppna platsen. Vy 5 är till viken framför området som domineras av tallar och andra städsegröna växter, vy 6 är till torrängen, och slutligen är vy 7 till den symboliska vattenströmmen vid bron.

Figur 22.

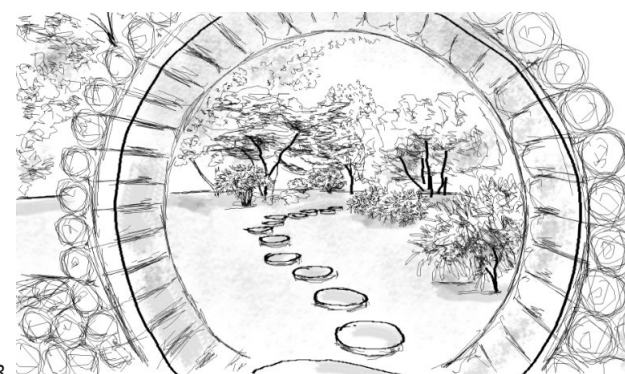


En slingrande väg i teträdgården
I denna serie av vyer, 1A-E,
(se figur 23-27) ses en gångväg,
roji, i teträdgården som leder till
sittplatsen i denna trädgårdsdel.
Den tydligaste designprincipen
här är "dölja-och-uppenbara",
miegakure, men även asymmetrisk
balans med triader används här.

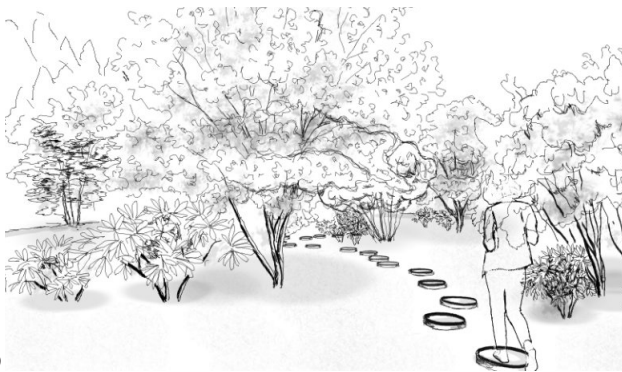
Figur 23-27. 1A



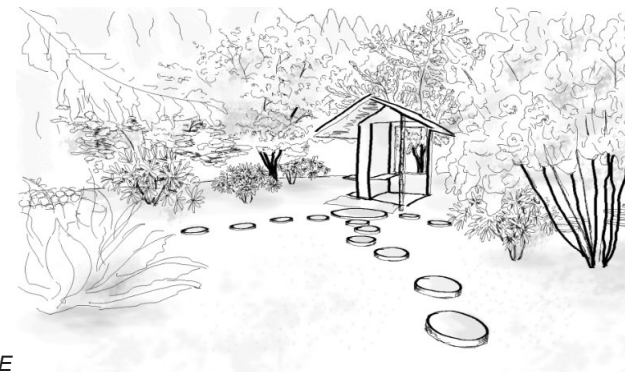
1B



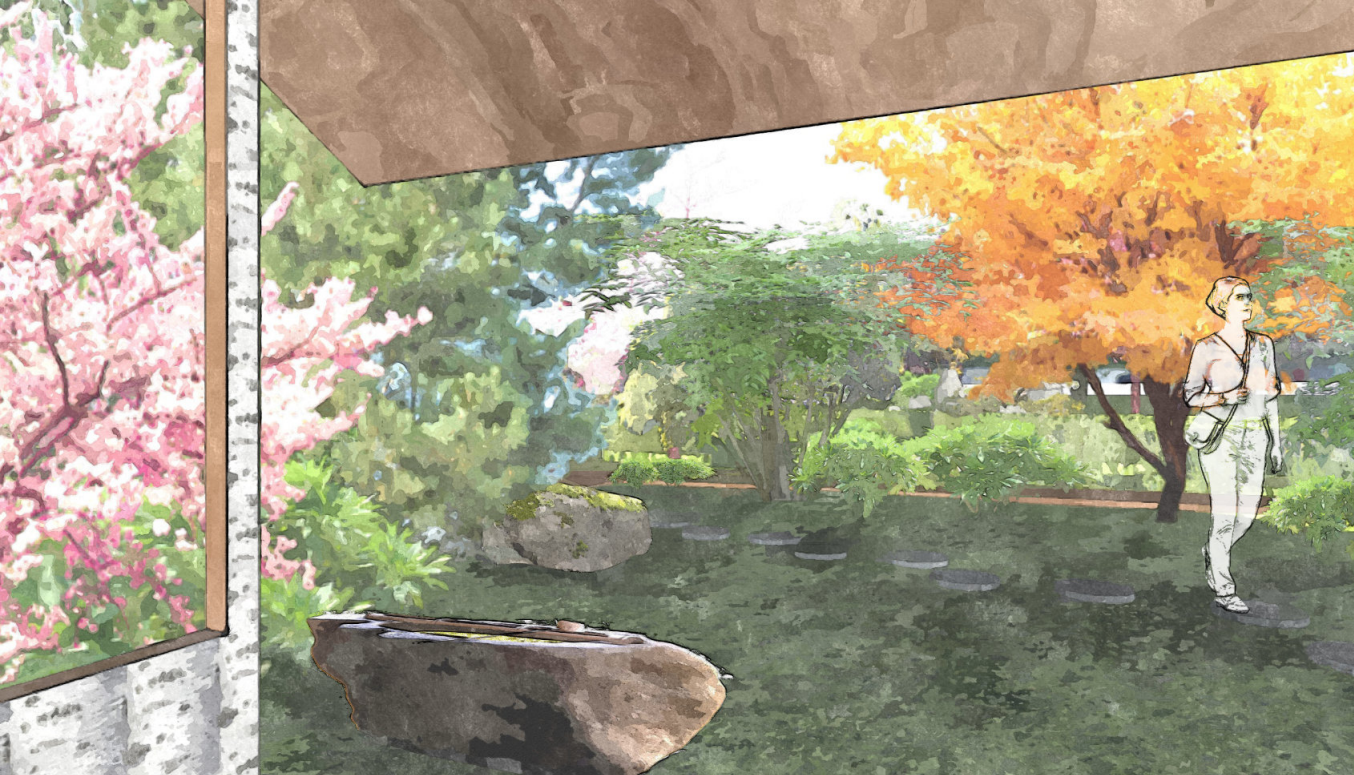
1C



1D



1E



Teträdgården VY 2

Med inspiration från naturen skapar vegetationen i denna vy symboliskt en landskapstyp som är en gles skogstyp med buskar och marktäckare, med inslag av olika storlekar av stenar. Vattenkaret framför sittplatsen är förgrundselementet som ger blicken en utsiktspunkt in i designen och därmed ett djup till kompositionen. En designprincip som är tydlig här är "dölja-och-uppenbara", *miegakure*, där vegetationen döljer vissa delar av trädgården och besökaren dras in i designen för att upptäcka vad som kommer härnäst. Asymmetrisk balans och användningen av triader i kompositionerna är andra designprinciper som används här.



Utsiktsplats till intilliggande skogen VY 3

I den här vyn syns främst designprincipen "fånga vyn levande", *shakkei*, som får med vyn av den intilliggande skogen i trädgårdskompositionen.



Det stora öppna utrymmet VY 4

Den här vyn har en design inspirerad av naturen, som en symbolisk landskapstyp med en stor symbolisk sjö med öar och vikar, samt en kulle i bakgrunden. Själva sjön består av städsegröna marktäckare som är något lägre än omgivande marktäckare. Den tydliga karaktären är det öppna utrymmet, sjön, som omges av vegetation och skapar balans mellan dessa aspekter. Balans mellan plan och volymer, och mellan tomrum, *ma*, och trädgårdselement har eftersträfvats. Det flerskiktade landskapet syns här med dess genomsiktliga vegetation och djup. En förgrundssten har placerats vid utsiktspunkten för att ge ytterligare känsla av djup i trädgården. Land sträcker sig in i den symboliska sjön från sidorna, vilket ger känsla av rymd. Symbolism syns i form av träd med stenformation, med betydelse av Yggdrasil och de tre normorna, om man vill tolka det så.



Vid viken VY 5

Här är en vy som visar ett naturinspirerat symboliskt sjölandskap med en vik, som är tänkt ska kännas inbjudande för blicken att vandra in i. Den har en stenformation i det symboliska vattnet, med udda antal stenar som är tänkt att flöda vidare till övriga designen.



Torrängen VY 6

Den här vyn visar tydligt en icke-centrerad design från gångvägen sett, där arketyperna cirkel som får symbolisera helhet och sol, har placerats lite åt sidan. Den är belägen i ängen som symboliserar livskraft, och där stenarna, de symboliska älvorna, dansar i ring. Enstaka, låga träd skapar i ängen en miljö som kan påminna om landskapstypen savannen med gräs och få träd.



Symboliska vattenströmmen VY 7

I denna vy ses en symbolisk vattenström, tätt omgiven av gles vegetation med stenar utmed strandkanten och i strömmen. Eftersom platsen är omgiven av vegetation, så blir denna vy som en överraskande öppning enligt "dölja-och-uppenbara", *miegakure*. Det finns ett djup i vyn, in till den stora öppna platsen som här kan ses från ännu ett håll.



REFLEKTIONER

METODANALYS

TEORETISKA DELEN

Litteraturstudien har varit en betydelsefull metod för det teoretiska utforskandet, eftersom jag har funnit mycket litteratur som har varit relevant för examensarbetet. Den stora mängden litteratur har också gjort det möjligt att jämföra olika källor, och se vad som överensstämmer mellan dem eller inte överensstämmer. De har i hög grad stämt överens, och de har även kompletterat varandra på ett sätt som har gett en djupare förståelse av ämnet. Att litteraturstudien innefattar både forskningsstudier och källor där författarna har en mycket lång erfarenhet av och stor insikt inom japansk trädgårdsdesign, har gett en bredd av kunskap inom ämnet. Mina tidigare besök i de japanska trädgårdarna har varit något att förhålla min litteraturstudie till, så den har knutit an till mina egna upplevelser.

Metoden att studera fotografier på japanska trädgårdar har kompletterat litteraturen, gällande att förstå de japanska designprinciperna och hur de används. Fotografierna har hjälpt mig att tänka tillbaks på mina upplevelser kopplat till designen av trädgårdarna.

TILLÄMPNINGSDLEN

Platsen för gestaltningen besöktes ett flertal gånger för inventering, platsanalys och skissning. Inventering och platsanalys har gett grundläggande förståelse för platsen och dess förutsättningar. Platsbesöket med skissning har skärpt min iakttagelse av platsen, och hjälpt till vid valet av vilken design som lämpar sig på platsen. Skissning har varit av stor betydelse även senare i den gestaltande processen, för att kreativt finna olika möjligheter och lösningar för designen. Att göra 3D-skiss i SketchUp har varit till stor hjälp vid utvecklandet av olika vyer i gestaltningen, eftersom programmet har gett möjlighet att få en uppfattning om hur designen ses inifrån, jämfört med i plan.

Aspekterna för preferens och återhämtning i sammanställningen av Hunter och Askarinejad (2015), samt utvärderingsverktyget av Olszewska et al. (2018), har jag använt mig av som vägledning i gestaltningen. Båda källorna ger i originaltexten en beskrivning av aspekterna, och Olszewska et al. har i sitt utvärderingsverktyg dessutom en beskrivning av deras olika grader av uppfyllande, något som jag upplevt som god vägledning.

Den beskrivningen har gett mig större insikt i vad aspekterna innebär, och även möjlighet att reflektera över hur gestaltningen kan utformas för att uppfylla dem så mycket som möjligt. Till detta kommer den kunskap om japanska designprinciper som erhållits genom litteraturstudien, vilket också har fungerat bra som en vägledning i gestaltningen. Att det funnits denna vägledning som baseras på såväl allmänt återhämtande aspekter som specifikt japanska designprinciper, liksom den baseras på både den tidigare välkända forskningen som den nya neurovetenskapliga forskningen av Olszewska et al., ger också en bredd av aspekter vilket jag tror gynnat gestaltungsförslaget.

Med teoretisk kunskap tillsammans med inspiration från bilder av japanska trädgårdar, har jag reflekterat och skissat för att utveckla en lämplig design. Denna reflektion har varit av stor betydelse, liksom bilderna av japanska trädgårdar som visar olika sätt att tillämpa designprinciperna. För mig har gestaltungsprocessen i det inledande skedet varit skissande, där den teoretiska kunskapen funnits med intuitivt. Senare har jag mer ingående reflekterat över hur jag kan tillämpa de olika designaspekterna i gestaltningen. I efterhand kan jag se att gestaltungsförslaget kunde ha vunnit på om jag hade gått igenom alla aspekter i flera varv under processen. Sammanfattningsvis kan sägas i denna metodanalys att metoderna har varit till stor hjälp för att förstå japanska trädgårdar och dess designprinciper, samt hur de kan tillämpas i en svensk kontext.

RESULTATANALYS

TEORETISKA DELEN

I stort har litteraturen talat för att japanska trädgårdar generellt har en positiv effekt på oss människor, men det är bra att vara medveten om att preferens kan variera bland olika människor och därför kan troligtvis inte alla gynnas på samma sätt avseende vissa positiva effekter. Baserat på litteraturstudien kan de japanska trädgårdsprinciperna i alla fall ha en stor potential för hälsofrämjande effekter i många avseenden. Vilka designprinciper som används och i vilken omfattning, varierar mellan trädgårdstyperna och även från design till design, vilket talar för att det behövs försiktighet med att generalisera gällande japanska trädgårdar.

Litteraturstudien har också presenterat vilka idéer som genomsyrar de

japanska trädgårdarna, liksom vilka designprinciper som vanligtvis används i dem, samt hur en tillämpning av dem skulle kunna se ut i ett svenskt sammanhang. Min uppfattning är att resultatet tyder på att de japanska trädgårdarna mestadels bygger på universella principer som baseras på grundläggande mänsklig uppfattningsförmåga, interaktion med omgivningen, och människans potential för harmoni såväl i det inre som det yttre.

Av den litteratur som jag har tagit del av kan sägas att jag har funnit att litteraturkällorna styrker varandra, något som kan ge resultatet trovärdighet. När det gäller specifikt forskningsstudierna om de japanska trädgårdarna har positiva effekter kunnat visas genom ett flertal olika metoder, vilket också ytterligare styrker resultatet. Att det i litteraturstudien bara är ett tiotal forskningsstudier relaterade till japanska trädgårdar som tas upp i detta arbete, ger en begränsning även om de visar liknande resultat. Som nämnts tidigare har även dessa studier sina begränsningar, vilket gör att man inte kan dra generella slutsatser. Gissningsvis kommer fler studier att göras, vilket med tiden kan komma att ge mer tydlighet gällande resultaten.

TILLÄMPNINGSDELEN

I gestaltungsdelen av resultatet används de japanska designprinciper som tagits upp i arbetet, och tillämpas även andra aspekter som visat sig vara av betydelse för besökarens upplevelse, såsom att engagera besökaren på olika sätt och olika nivåer för att främja delaktighet i trädgården. I gestaltningen har även annan forskning kring hälsofrämjande designaspekter tagits vara på som inte direkt tar upp japanska trädgårdar, men som på många sätt överensstämmer med japansk trädgårdsdesign. Med det som grund, är min uppfattning att gestaltungsförslaget kan ha potential att fungera som hälsofrämjande utemiljö, men att det kan utvecklas vidare för att ta vara på kunskapen ännu bättre. Jag har inte kunnat utvärdera gestaltningen genom direkta upplevelser, eftersom den inte har anlagts inom arbetets tidsram, och dessutom kan inslag i gestaltungsförslaget komma att ersättas av alternativ för att lättare kunna förverkligas av Falu kommun. Dock har jag haft utvärderingsverktyget för kontemplativa landskap av Olszewska et al. (2018) som vägledning i gestaltningen, och enligt en egen utvärdering med detta verktyg finner jag att gestaltungsförslaget har potential att ge återhämtning och positiva sinnestillstånd.

När det gäller översättningen från japanska till svenska förhållanden, får gestaltungsförslaget vara ett exempel som visar ett av många möjliga sätt att göra den. För mig behövdes en fördjupning i både japansk och svensk natur och kultur för att se större möjligheter vid denna översättning, och jag ser att det finns mycket mer att utforska inom dessa områden. Det som översatts till svenskt sammanhang i gestaltungsförslaget kommer förhoppningsvis att engagera besökaren på flera sätt i trädgården.

DISKUSSION

Något som kan diskuteras här är vad som används som kriterier för hälsofrämjande design av utemiljöer. Både Hunter och Askarinejad (2015) och Hobart (2019) baserar sina kriterier för hälsofrämjande design på en bredd av teorier, såsom Biofilia-teorin, Habitat- och prospect/refugeteorin, SRT, ART, och Savann-teorin, och utöver dessa finns en viss skillnad när det gäller källor. Vid utvärdering med Hobarts kriterier så kunde enligt henne en *kare-sansui*-trädgård inte bedömas som återhämtande, men jag ser goda möjligheter till att den skulle uppfylla större delen av kriterierna för preferens och återhämtning som finns i Hunter och Askarinejads sammanställning, som består av de kriterier som i högst grad delas av teorierna. Det är ett exempel på att urvalet av kriterier kan ha stor betydelse för resultatet vid utvärdering eller design, och det ger även en anledning till viss försiktighet med slutsatser. Ämnet om hälsofrämjande och återhämtande utemiljö tycks komplext, och vid design av sådan utemiljö är min uppfattning att om man söker specifika resultat kan man vinna på att undersöka vilka designaspekter som bäst kommer att främja det resultatet. Exempelvis finns en stor variation avseende hälsofrämjande utemiljöer, med olika grader av aktiv och passiv rekreation.

SLUTSATS

Det finns mycket som visar på att japanska trädgårdar har hälsofrämjande effekter på besökaren, även om det kan behövas försiktighet med att dra generella slutsatser. I stort överensstämmer japansk trädgårdsdesign med forskningsbaserade kriterier för preferens och återhämtning.

De japanska designprinciper som har tagits upp i arbetet har visat sig kunna relateras till olika aspekter av hälsa och välbefinnande. Sammanfattningsvis har det belysts i arbetet hur japanska trädgårdar på olika sätt är **inspirerade av naturen**, och hur besökaren kan känna en uppskattning av naturens

inneboende harmoni i en lyckad trädgård (Krause & Slawson 2020). En design med inspiration från naturen kan ge det naturliga uttryck som enligt Twedt et al. (2016) visat sig främja återhämtning, liksom det enligt Rainer och West (2015) kan väcka kollektiva minnen av landskapsmönster, vilket ytterligare kan ge en känsla av naturligt landskap i trädgården.

Genom att gestalta med medvetenhet om **flöde**, *ki-sei*, och **aktivt tomrum**, *ma*, kan en spänning mellan elementen skapas som ger harmoni och helande energi (Hovane 2020). Enligt Kurisu (2020b) är *ma* ett såväl fysiskt som psykologiskt utrymme, som främjar återhämtning. Kurisu menar att designen har som syfte att frambringa positiva aspekter såsom ödmjukhet, medvetenhet och kontemplation hos besökaren.

Designprincipen "**dölja-och-uppenbara**", *miegakure*, kan enligt Ketchell (2014a) skapa nyfikenhet hos trädgårdsbesökaren med en vilja att upptäcka trädgården. Det rytmiska alternerandet mellan att dölja och uppenbara får besökaren i harmoni med universella rytmer av aktivt och passivt, mörker och ljus, sammandragande och expanderande (ibid.). Andra aspekter av *miegakure* är att det involverar besökarens föreställningsförmåga, vilket ger ett illusoriskt djup i trädgården (Deane 2012), samtidigt som besökaren blir delaktig i skapandet.

Balans skapas i trädgården genom **asymmetri, icke-centrering och triader** (Keane 1996). Såväl icke-centrering (ibid.) som asymmetri ger mer dynamik i designen, och asymmetrin möjliggör även flödet av den livgivande energin, *ki* (Ketchell 2016). Balanserad asymmetri ger ett harmoniskt intryck (Cave 1998) och kan skapas genom triader, oliksidiga trianglar (Krause & Slawson 2020), vilka ger både en känsla av stabilitet och en känsla av rörelse samtidigt (Keane 2017).

Andra positiva effekter av asymmetrisk design är att den ger en känsla av att vara i kontakt med landskapet, vilket bidrar till en känsla av stillhet (Krause & Slawson 2020) liksom den ger en vilsam, upplyftande känsla som främjar kontemplation (Slawson 2016). Genom triader skapas även en **spänning** mellan krafterna (Ketchell 2015), som innefattar den vertikala kraften som ger en heroisk känsla, den horisontella som ger en stillsam känsla, samt den diagonala som tillsammans med de övriga krafterna i triaden ger en dynamisk känsla (Krause & Slawson 2020). Harmonin mellan dessa tre krafter menar Zenji ge oändlig frid (Larsen 2012).

Feng Shui innefattar balansen mellan Yin och Yang, vilket är en **harmonimellan kontraster** som enligt Nitschke (1993) är ett uttryck för skönhet. Feng Shui innefattar även de fyra heliga djurens kvaliteter vilka enligt Itō (1998) anses vara gynnsamma och som kan ge goda effekter för hälsan. En gestaltning gjord enligt principerna för de fyra heliga djuren skulle gynna livskraften på platsen (Pérez 2021), samtidigt som det delvis uppfyller grundläggande evolutionära behov såsom skydd i ryggen och fri sikt framåt.

Designprincipen att **“fånga vyn levande”**, *shakkei*, gör att trädgården expanderar visuellt och tycks innefatta en avlägsen vy (Keane 1996). Den tidigare nämnda buddhistiska användningen av *shakkei* för att främja en känsla av ödmjukhet och alltings sambundenhet med hjälp av expansionen via blick och medvetande som sker genom *shakkei* (Kuzmanovic et al. 2020), är en aspekt av hälsa som skulle kunna relateras till känslan av enhet med naturen. *Shakkei* innefattar flera skikt i landskapet med djup och vy långt in i landskapet, vilket var ett av de viktigaste aspekterna för ett kontemplativt landskap (Olszewska et al. 2018).

Omslutning fungerar som en inramning av trädgården, och utöver andra nämnda effekter på upplevelsen av trädgården, kan omslutningen även bidra till en känsla av trygghet vilket var en av designkriterierna i sammanställningen av Hunter & Askerinejad (2015).

Perspektiv skapas i trädgården på olika sätt, vilket bland annat kan ge en känsla av djup (Slawson 2016; Cave 1996; Goto & Naka 2015), något som var ett av de främsta kriterierna för återhämtning (Hunter & Askarinejad 2015).

Ovan nämnda designprinciper har en universell karaktär då jag uppfattar att de essentiellt är oberoende av japansk kultur och geografi för sina goda effekter på hälsa och välmående. I arbetet har tidigare tagits upp aspekter inom japansk trädgårdsdesign som kan behöva en översättning till lokal kultur för att engagera besökaren på olika nivåer. Den aspekt som har stor betydelse är **symbolismen**, som kan översättas och införlivas i gestaltningen på ett sätt som berör och engagerar. Att trädgården engagerar besökaren är enligt Hovane (2020) en av trädgårdens helande aspekter.

Syftet med detta arbete har varit att få kunskap om olika aspekter av de japanska trädgårdarna, inklusive deras positiva effekter på hälsa och välmående, något som har uppfyllts i arbetet. Syftet har även varit att utforska de japanska designprinciperna för att se hur de kan användas som

inspiration vid gestaltande av en hälsofrämjande utemiljö, samt hur de skulle kunna tillämpas i ett svenskt sammanhang. Sammanställningen ovan visar att det finns potential för återhämtande effekter genom dessa designprinciper, och gestaltungsförslaget har visat exempel på hur de kan tillämpas i en svensk kontext. Tillämpningen har visat en användning av de universella aspekterna, och även en översättning av de kulturella aspekterna.

Min uppfattning är att de designaspekter som har tagits upp i arbetet mycket väl skulle kunna användas vid gestaltning av offentliga, urbana utemiljöer för en stressreducerande, återhämtande och hälsofrämjande funktion. Det finns en bredd av japanska trädgårdstyper och designaspekter som skulle kunna användas för att skapa hälsofrämjande inslag i olika urbana miljöer, även de mer utmanande delarna. Exempelvis skulle *kare-sansui*-trädgårdar kunna vara lämpliga på urbana platser där ljus- och markförhållandena begränsar växtligheten, och den kunskap som de japanska trädgårdarna förkroppsligar om hur man kan skapa illusion av djup och rymd tillsammans med natur i liten skala, kan komma till god användning i stadens begränsade utrymmen. Även om ytterligare forskning återstår att göra för en större tydlighet kring deras positiva effekter, tyder arbetet ändå på att det finns mycket att vinna genom användningen av japanska designprinciper i gestaltningen av våra offentliga utemiljöer.

FÖRSLAG PÅ FORTSÄTTNING

Det finns flera möjligheter att utveckla detta arbete vidare. Troligtvis har de flesta centrala aspekterna av japansk trädgårdsdesign tagits upp i detta arbete, men det har blivit tydligt för mig att det finns flera mindre välkända aspekter av japansk trädgårdsdesign som det återstår att lära sig om. Det kan innebära en fördjupning av förmågan att se hur designen både i detalj och i stort samspelar med oss människor, genom vårt varseblivande av trädgården genom sinnena och hur vi psykologiskt svarar på vår omgivning.

Förslag på fortsatta forskningsstudier är att inkludera en bredd av japanska trädgårdstyper, och även studier som undersöker närmare vad i trädgårdarna som orsakar de positiva effekterna hos besökaren och hur det sker. Som presenterats tidigare, har en del studier redan föreslagit en del aspekter som möjlig orsak, men med större fokus på denna del av forskningen finns det troligtvis mer att finna ut om vilka aspekter som ger positiva effekter, och på vilket sätt de främjar hälsa och välmående.

EFTERORD

"Thanks for all"

Expressing my gratitude to blossoms

At the parting.

- Matsuo Basho (1644-1694)

(Basho 2017)



KÄLLFÖRTECKNING:

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering: behov förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell* : [Förstudie grön rehabilitering]. Växjö: LRF Sydost
- Albatros (u.å.). *Klimat och väder Japan*. <https://www.albatros.se/resmal/asien/japan/klimat> [2020-12-18]
- American Psychological Association. (2019). People with a sense of oneness experience greater life satisfaction: Effect is found regardless of religion. *ScienceDaily*, 11 april. <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/20190411101803.htm> [2020-11-17]
- Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. London: Wiley
- Averill, M. (1903). *Japanese flower arrangement*. New York: John Lane Company https://en.wikisource.org/wiki/Japanese_flower_arrangement/Chapter_4 [2021-01-30]
- Basho, M. (2017). *Matsuo Basho's Spring haiku poems*. <https://www.masterpiece-of-japanese-culture.com/literatures-and-poems/haiku/matsuo-basho/haiku-poems-spring-examples-matsuo-basho> [2020-11-05]
- Berthier, F. & Parkes, G. (2000). *Reading Zen in the rocks: The Japanese Dry Landscape Garden*. Chicago and London: The University of Chicago Press
- Britannica (2020). Ren. <https://www.britannica.com/topic/ren> [2020-12-03]
- Bishop, S. R. (2002). "What do we really know about mindfulness-based stress reduction?". *Psychosom. Med.* 64, 71–83
- Carroll, J. (2021). Using Geometry In Gardens: Planning A Golden Rectangle Garden. *Gardening Know How*. <https://www.gardeningknowhow.com/special/spaces/golden-rectangle-garden.htm> [2021-01-27]
- Capellini, E. (2017). *Psychological Restoration during the Contemplation of Japanese-style Stroll Garden Views: Survey about the elements of iyashi at Koishikawa Kōrakuen and Hamarikyū Gardens*. [Masterarbete i Asiatiska studier] (120EC) Leiden University. Japanska studier. <https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/50932/Capellini%20-%20MA%20Thesis.pdf?sequence=1> [2021-01-28]
- Cave, P. (1996). *Creating Japanese gardens*. 1. ppk. ed. Boston: C.E. Tuttle Co
- Chesshire, C. (2010). *The illustrated encyclopedia of japanese gardening*. Hermes House
- Chicago Shimpō (u.å.). *The North American Japanese Garden Association's 2014 Conference*. http://chicagoshimpō.com/e-community/1121_e_jg_conference.htm [2020-11-06]
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U.K., Moeller, M. S. & Moeller Rasmussen, S. (2012). Nature as Therapist: Integrating permaculture with mindfulness- and acceptance based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*. 14(4), 335-347 DOI: 10.1080/13642537.2012.734471
- Dammcenter (2020). *Japansk trädgård: en plats för avkoppling och återhämtning*. <https://www.dammcenter.se/sten-figurer/japansk-tr%C3%A4dg%C3%A5rd30268760> [2020-12-18]
- Dean, A. R. (2012). *A Japanese garden handbook, part 1: design and craft, chapter 13: Perspectives*. <https://japanesegardening.org/handbook/perspectives/> [2020-11-10]
- Docomo (1992). *Funtionalismen*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1290368/FULLTEXT01.pdf> [2021-01-04]
- Domines, A. (2006). *Japansk trädgård på svenska: (inspiration)*. 1. uppl. Stockholm: Prisma
- Ekken, K. (1913). *The way of contentment*. övers. Ken Hoshino. London: John Murray
- Elsadek, M., Sun, M., Sugiyama, R. & Fujii, E. (2018). Cross-cultural comparison of physiological and psychological responses to different garden styles. *Urban Forestry & Urban Greening*. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.11.007>
- Faurest, K. (2019). Found in Translation: Teaching the art of the Japanese garden. *Kyoto Journal*. <https://kyotojournal.org/gardens/found-in-translation-teaching-the-art-of-the-japanese-garden/> [2020-11-28]
- Folktrömmuseet (2020). *Äldre folktrö*. <https://kulturarvetfolktrö.wordpress.com/blogg-aldre-folktrö/> [2021-01-04]
- Fontana, D. (1994). *Symbolernas hemliga språk: illustrerad uppslagsbok över symboler i våra drömmar och vårt undermedvetna, i religion och andlighet, i myter och övertro, i konst och litteratur*. Stockholm: Forum
- Fridh, K. & Laurien, T. (2009). *Ytans materialitet*. Göteborg: Nämnden för konstnärligt utvecklingsarbete (NKU) vid Konstnärliga fakulteten, Göteborgs universitet
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L. & Wood, S. A. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental health perspectives*. 125 (7), 1-18 DOI: <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Försäkringskassan (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser: En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år*. [Rapport] Socialförsäkringsrapport 2020:8 <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/e12b777c-e98a-488d-998f-501e621f4714/socialforsakringsrapport-2020-8.pdf?MOD=AJPERES&CVID=> [2020-11-09]
- Goto, S. (2003). *The Japanese garden: gateway to the human spirit*. New York: Peter Lang
- Goto, S. (2012). Visual Preference for Garden Design: *Journal of Therapeutic Horticulture*. 22(1), 24-37 <https://www.jstor.org/stable/24865212> [2021-01-29]
- Goto, S., Kamal, N., Puzio, H., Fujii, E., & Herrup, H. (2013a). Psychological and Biological Response to Three Landscapes in Japan: A Pilot Study. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 23(1), 5-22 <https://www.jstor.org/stable/24865230> [2021-01-29]

- Goto, S., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Herrup, K., & Miyazaki, Y. (2013b). The effect of garden designs on mood and heart output in older adults residing in an assisted living facility. *Health Environments Research & Design Journal*. 6(2), 27–42 <https://doi.org/10.1177/193758671300600204>
- Goto, S. & Naka, T. (2015). *Japanese gardens: symbolism and design*. Abingdon, Oxon: Routledge
- Goto, S., Gianfagia, T. J., Munafo, J. P., Fujii, E., Shen, X., Sun, M., Shi, B. E., Liu, C., Hamano, H., & Herrup, K. (2016). The Power of Traditional Design Techniques: The Effects of Viewing a Japanese Garden on Individuals With Cognitive Impairment. *Health Environments Research & Design Journal*. 1-13. <https://doi.org/10.1177/1937586716680064>
- Goto, S., Morota, Y., Liu, C., Sun, M., Shi, Herrup, K. (2020). The Mechanism of Relaxation by Viewing a Japanese Garden: A Pilot Study. *Health Environments Research & Design Journal*. 13(4), 31-43 <https://doi.org/10.1177/1937586720924729>
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden : att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*. Stockholm: Bonnier Existens
- Grahn, P., & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 94, 264–275.
- Hale, G. (2000). *Complete guide to the Feng Shui garden*. London: Southwater
- Helmfrid, H. (2007). *Natursyn: tre svar på vad natur är*. [Rapport] (2007:1) Uppsala: Institutionen för stad och land, Sveriges Lantbruksuniversitet https://pub.epsilon.slu.se/9416/7/helmfrid_h_130207.pdf [2020-12-17]
- Hobart, H. (2019). *Japanese Gardens as Restorative Healing Gardens A Theoretical Study*. Diss. Costa Mesa: California Southern University. DOI: 10.13140/RG.2.2.25113.57444
- Hoffman, Y. (1996). *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death*. Rutland, VT: Charles E. Tuttle Co
- Hovane, M. (2020). Invitations to Stillness: Japanese Gardens as Metaphorical Journeys of Solace. *Kyoto Journal*. <https://kyotojournal.org/gardens/invitations-to-stillness-japanese-gardens-as-metaphorical-journeys-of-solace/> [2020-11-18]
- Hultkrantz, Å. (2001). *Vem är vem i nordisk mytologi: gestalter och äventyr i Eddans gudavärld*. 2. uppl. Stockholm: Prisma
- Hunter, M. R. & Askarinejad, A. (2015). Designer's approach for scene selection in tests of preference and restoration along a continuum of natural to manmade environments. *Frontiers in psychology*. 6 (1228), 1-21 DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01228
- Hwang, Y.H., Liao, K. & Olszewska-Guizzo, A. A. (2018). Chapter 4: Neighbourhood Landscape Development Process and Design Approaches I: Tan, P. Y., Liao, K., Hwang, Y. H. & Chua, V. (red.) *Nature, Place & People*. ss. 80-93 DOI: <https://doi.org/10.1142/10879>
- Itō, T. & Kuzunishi, S. (1980). *Space and illusion in the Japanese garden*. 1. ed., 2. pr. New York: Weatherhill
- Itō, T. (1998). *The gardens of Japan*. [New, slightly abridged ed.] Tokyo: Kodansha International
- Jung, C. G. (1992). *Människan och hennes symboler*. [Ny utg.] Stockholm: Forum
- Juniper, A. (2003). *Wabi Sabi: The Japanese Art of Impermanence*. North Clarendon, VT: Tuttle Publishing.
- Kaster, J. (1990). *Mytologisk uppslagsbok: [1500 uppslagsord om nordisk, grekisk, romersk, egyptisk, babylonisk, aztekisk, kinesisk och alla andra viktiga mytologier]*. Stockholm: Tiden
- Kawaguchi, Y. (2016). *Authentic Japanese gardens: creating Japanese design and detail in the Western garden*. IMM Lifestyle books
- Keane, M. P. (2016). Japanese Courtyard gardens. *Kyoto Journal*. <https://kyotojournal.org/gardens/tsubo-niwa-japanese-courtyard-gardens/> [2020-11-18]
- Keane, M. P. (1996). *Japanese garden design*. 1st ed Rutland, Vt.: C.E. Tuttle
- Keane, M. P. (2017). *Japanese garden notes*. Stone Bridge Press
- Ketchell, R. (2013). On water basins. *Robert Ketchell's blog*. [Blogg]. 10 juni. <https://robertketchell.blogspot.com/2013/06/on-waterbasins.html> [2021-01-21]
- Ketchell, R. (2014a). "Hide and reveal" (Miegakure). *Robert Ketchell's blog*. [Blogg]. 14 augusti. <http://robertketchell.blogspot.com/2014/08/hide-and-reveal-miegakure.html> [2020-11-09]
- Ketchell, R. (2014b). Why do we respond to the Japanese garden?. *Robert Ketchell's blog*. [Blogg]. 12 augusti. <https://robertketchell.blogspot.com/2014/08/why-do-we-respond-to-japanese-garden.html> [2020-11-09]
- Ketchell, R. (2015). Stone Setting in the Japanese Garden. *Robert Ketchell's blog*. [Blogg]. 25 september. <http://robertketchell.blogspot.com/2015/09/stone-setting-in-japanese-garden.html> [2020-11-09]
- Ketchell, R. (2016). Correspondences between Chinese Landscape Painting and Japanese Gardens part 2. *Robert Ketchell's blog*. [Blogg]. 27 mars. <http://robertketchell.blogspot.com/2016/03/asymmetry-xia-gui-1195-1224.html> [2020-11-09]
- Koren, L. (2020). A Culture of Simplicity. *Kyoto Journal*. <https://kyotojournal.org/culture-arts/a-culture-of-simplicity/> [2020-11-18]
- Krause, P. A. & Slawson, D. (2020). *In Full Circle: The Japanese Garden as a Work of Art in Progress*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=p4McGfsYBU> [2020-11-04]
- Kurusu, H. (2016). Japanese gardens in the modern world. *NAJGA Journal*. (3), 12-16 <https://najga.org/japanese-gardens-in-the-modern-world/> [2020-12-18]
- Kurusu (2020a). *Healing gardens*. <https://www.kurusu.com/about/healing-gardens> [2020-11-09]
- Kurusu (2020b). *Philosophy*. <https://www.kurusu.com/about/philosophy> [2020-11-09]

- Kuzmanovic, M., Gaffney, N. & FoAM (2020). GroWorld: Experiments in vegetal culture. *The libarynth*. https://libarynth.org/groworld_vegetal_culture#borrowed_scenery [2021-02-08]
- LAPF (2003). http://www.lpal.slu.se/health/svensk_rehab_2001.html [2003-04-23]
- Larson (2012). *Where the heart beats: John Cage, Zen Buddhism, and the Inner Life of Artists*. New York: Penguin
- Li, C. (2012a). Aikido without Peace or Harmony. *Aikido Sangenkai*. [Blogg]. 1 april. <https://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-without-peace-harmony/> [2021-01-28]
- Li, C. (2012b). Aikido and the Floating Bridge of Heaven. *Aikido Sangenkai*. [Blogg]. 8 april. <https://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-floating-bridge-heaven/> [2021-01-28]
- Loori, J. D. (2007). *Teachings of the Earth: Zen and the Environment*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Mammadova, A. & Ivars, J. P. (2018). Learning and Experiencing Traditional Culture and Nature of Kanazawa City to achieve Sustainable Development Goals. *European Journal of Sustainable Development*. 7(3), 323-333 DOI: 10.14207/ejsd.2018.v7n3p323
- Marcus, C. C. & Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic landscapes: an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Hoboken, N.J.: Wiley
- Marcus, C. C. & Sachs, N. A. (2014). The salutogenic city. *World HealthDesign*. 7(4): 18-25. https://www.researchgate.net/profile/Naomi-Sachs/publication/280948287_Cooper_Marcus_C_Sachs_N_A_2014_The_salutogenic_city_World_Health_Design_74_18-25/links/5697f60208aea2d74375d716/Cooper-Marcus-C-Sachs-N-A-2014-The-salutogenic-city-World-Health-Design-74-18-25.pdf [2021-01-28]
- McCart, A. (2019). The snow of yesterday. *The Tao Blog*. [Blogg]. 19 juni. <http://thetaoblog.com/the-snow-of-yesterday/> [2021-01-29]
- McLuhan, T. C. (1995). *The way of the Earth*. New York: Touchstone
- Mehta, G. K. & Tada, K. (2008). *Japanese gardens: tranquility, simplicity, harmony*. Tokyo: Tuttle Pub.
- Merritt, D. L. (2008). Sacred Landscapes, Sacred Seasons: A Jungian Ecopsychological Perspective. I: Nash, G. & Children, G. (red.). *The archaeology of semiotics and the social order of things*. Oxford: Archaeopress https://www.academia.edu/14438914/Sacred_Landscapes_Sacred_Seasons_A_Jungian_Ecopsychological_Perspective [2020-11-11]
- Moura, J., Ferreira Júnior, W. S., Silva, T. C., & Albuquerque, U. P. (2018). The Influence of the Evolutionary Past on the Mind: An Analysis of the Preference for Landscapes in the Human Species. *Frontiers in psychology*. 9 (2485). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02485>
- Nitschke, G. (1993). *Japanese gardens: right angle and natural form*. Köln: Taschen
- Nord, L., Birgerstam, P. (1997). *Skissandet som didaktiskt fenomen*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet
- Olszewska, A. A., Marques, P. F. & Barbosa, F. (2013). Landscape Architecture and Neuroscience: The New Meaning of Contemplative Landscapes. *[International Conference Spaces and Flows – Urban and ExtraUrban Studies]* Amsterdam/Netherlands, 22-23.11.2013 https://www.researchgate.net/publication/261645891_Landscape_Architecture_and_Neuroscience_-_the_New_Meaning_of_Contemplative_Landscapes/link/0a85e534eb1fb94d5f000000/download [2020-11-03]
- Olszewska, A. A., Marques, F. P. & Barbosa, F., (2014) Urban Planning, Neurosciences and Contemplation for improving well-being in our cities. *Architectural Research Centers Consortium Journal*. [Konferensartikel] 75-85 https://www.researchgate.net/publication/261647662_Urban_Planning_Neurosciences_and_Contemplation_For_Improving_Well-being_in_Our_Cities [2020-11-03]
- Olszewska, A. A. & Marques, P.F. (2016). Contemplative Greenways Design for the Health and Well-Being of City Inhabitants, I: Jombach, S, Valánszki, I., Filep-Kovács, K., Fábos, J. Gy., Ryan, R.L., Lindhult, M.S., Kollányi, L. (Eds.) *Greenways and Landscapes in Change – Proceedings of 5th FábosConference on Landscape and Greenway Planning* (Budapest, 30 juni, 2016) [Konferensartikel] 425-432 https://www.researchgate.net/publication/304673008_Contemplative_Greenway_Design_for_the_Health_and_Well-Being_of_City_Inhabitants [2020-11-03]
- Olszewska, A. A., Marques, P. F., Ryan, R. L., & Barbosa, F. (2018). What makes a landscape contemplative?. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*. 45(1), 7-25. DOI: 10.1177/0265813516660716 [2020-11-03]
- Olszewska- Guizzo, A. A. (2018). Contemplative Landscapes: Towards Healthier Built Environments. *Environment and Social Psychology* 3(1), 1-8 DOI:10.18063/esp.v3.i2.742
- Orians, G. H., & Heerwagen, J. H. (1992). Evolved responses to landscapes. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (ss. 555–579). Oxford University Press.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. Med ögon känsliga för grönt. *Stad & Land*. 155:1998 Alnarp.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Femte upplagan Lund: Studentlitteratur
- Pérez, S. (2021) *The five animals in feng shui*. <https://www.fengshuinatural.com/en/five-animals.html> [2021-01-18]
- Perluss, E. (2004) *Landscape archetypes: islands, valleys, mountains, and deserts*. Diss. Pacifica Graduate Institute. Ann Arbor: ProQuest Dissertations Publishing. <https://search.proquest.com/docview/305041383/abstract> [2020-11-11]
- Perluss, E. (2010). Review of Edge of the Sacred: Jung, Psyche, and Earth av David Tacey. *Ecopsychology*. 2(1): 47-49. DOI: 10.1089/eco.2010.0036

- Piltz, A. (2017). När kristendomen flyttade ut i naturen. *Svenska dagbladet*, 26 december. <https://www.svd.se/nar-kristendomen-flyttade-ut-i-naturen> [2021-01-04]
- Rainer, T. & West, C. (2015). *Planting in a post-wild world: designing plant communities for resilient landscapes*. 1. ed. Portland, Oregon: Timber Press
- Sachs, N. A. (2018). *The Salutogenic City – Design for Health on a Large Scale*. <http://www.healinglandscapes.org/full-wordpress-site/the-salutogenic-city-design-for-health-on-a-large-scale/> [2020-11-06]
- SCB (2018). *Grundskolor och friytor: nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2014-2017*. [Rapport] <https://www.boverket.se/contentassets/7f6b1586a5504fca11ea370f73b2b05/rapport-grundskolor-och-friytor.pdf> [2021-03-09]
- SCB (2020). *Tätorter i Sverige*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/> [2021-01-29]
- Slawson, D. (2013a). *My Bio*. <http://www.slawsoncreations.com/MyBio.htm> [2021-01-29]
- Slawson, D. (2013b). *Secret teachings in the art of Japanese gardens: design principles, aesthetic values*. 1. paperback ed. New York: Kodansha International
- Slawson, D. (2014). *Finding universal truth in the landscape*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=9J7Gd4qjgJE> [2020-11-04]
- Slawson, D. (2016). *Evoking native landscape using japanese design principles*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=vITy7DluWcU> [2020-11-04]
- Socialstyrelsen (2020). *Statistikdatabas för diagnoser*. https://sdb.socialstyrelsen.se/if_par/resultat.aspx [2020-11-09]
- Soseki, M. (2021). Incomparable Verse Valley. Översättning av Merwin, W. S. *Poetry Chaikhana Sacred Poetry from Around the World*. <https://www.poetry-chaikhana.com/Poets/S/SosekiMuso/Incomparable/index.html> [2021-01-28]
- Suzuki, D. & Sheppard, A. (2016). *Nature calms the brain and heals the body*. Suzuki & Sheppard <https://davidsuzuki.org/story/nature-calms-the-brain-and-heals-the-body/> [2021-01-29]
- Suzuki, D. T. (2020). *Sengai Gibon (1750-1837) Zenga. (The universe)*. <https://terebess.hu/zen/sengai.html> [2020-11-25]
- Swahn, J.-Ö. (2019). *Klassiska symboler: en uppslagsbok*. Andra reviderade och utökade upplagan Bromma: Ordalaget bokförlag
- Tacey, D. (2009). *Edge of the Sacred: Jung, Psyche, and Earth*. Einsiedeln: Daimon Verlag
- Takashina, S., & Treyvaud, M. (2018). *The Japanese Sense of Beauty*. Tokyo: Publishing Industry Foundation for Culture
- Takei, J. & Keane, M. P. (2001). *The Sakuteiki, vision of the Japanese garden: a modern translation of Japan's gardening classic*. Boston, Ms.: Tuttle Pub
- Taube, E. (2020). *Änglamark*. <https://genius.com/Evert-taube-anglamark-lyrics> [2020-12-11]
- The japanese garden (2020). *Waterfalls*. <https://thejapanesegarden.com/experience-the-garden/> [2020-12-05]
- Twedt, E., Rainey, M. & Proffitt, D.R. (2016). Designed Natural Spaces: Informal Gardens Are Perceived to Be More Restorative than Formal Gardens. *Frontiers in Psychology*. 7(88), 1-10 DOI:10.3389/fpsyg.2016.00088
- Uggla, A. N. (1998). Adam Mickiewicz och den svenska romantiken. I: Törnquist-Plewa, B. (red.) *Adam Mickiewicz: polack, litauer och europé*. Lund: Slaviska inst., univ. ss. 41-55 https://www.google.com/url?q=https://journals.lub.lu.se/sl/article/download/9899/8360/&sa=D&ust=1611931978910000&usg=AOvVaw3mWaDezB7o7LD8b1CLpR_I [2021-01-29]
- Ulrich, S.R. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. I: Altman, Irwin & Wohlwill, Joachim F. (red.) *Human behavior and environment: advances in theory and research*. Vol. 6 *Behavior and the natural environment*. New York: Plenum. 85-125 https://www.researchgate.net/profile/Roger_Ulrich4/publication/232542780_Aesthetic_and_Affective_Response_to_Natural_Environment/links/53ecceba0cf26b9b7dbfe62b/Aesthetic-and-Affective-Response-to-Natural-Environment.pdf [2021-01-20]
- Ulrich, S. R., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11(3), 201-230 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Utmattningsyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*. (2003). Stockholm: Socialstyrelsen <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2003-123-18.pdf> [2020-11-13]
- Van den Brink, A. & Bruns, D. (2012). *Research in Landscape Architecture [Elektronisk resurs]*. London: Taylor and Francis
- Van Tonder, G., Lyons, M. J. & Ejima, Y. (2002). Visual structure of a Japanese Zen Garden. *Nature*. 419 (6905), 359-360 DOI: 10.1038/419359a
- Van Tonder, G. (2018). Visual geometry of classical Japanese gardens. *Axiomathes*. DOI:10.1007/s10516-018-9414-2
- Williams, D. H., & Shipley, G. P. (2019). Japanese Poems with Strong Nature Themes as a Tool for Environmental Education. *Creative Education*. 10 (11), 2457-2472. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1011174>
- Worthy, K. (2016). *Eutierria: Becoming One With Nature*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-green-mind/201607/eutierria-becoming-one-nature> [2021-01-29]
- Wybe, K. (2013). Japanese robes, sharawadgi, and the landscape discourse of Sir William Temple and Constantijn Huygens. *Garden History*. 41(2), 157-176 https://www.researchgate.net/publication/313059385_Japanese_robes_sharawadgi_and_the_landscape_discourse_of_Sir_William_Temple_and_Constantijn_Huygens [2021-01-04]
- Yanru, H., Masoudi, M., Chadala, A., and Olszewska-Guizzo, A. (2020). Visual Quality Assessment of Urban Scenes with the Contemplative Landscape Model: Evidence from a Compact City Downtown Core. *Remote Sensing*. 12(3517), 1-16 DOI: 10.3390/rs12213517
- Yu, K. (2020). *Ideal landscapes and the deep meaning of Feng-shui*. First edition. [Novato, California]: Oro Editions
- Yuen, A. (2018). Ten Chi Jin. *Shorinjiryu blog*. [Blogg]. 4 januari. <https://shorinjiryublog.wordpress.com/2017/11/04/ten-chi-jin/> [2020-11-24]

TABELLER

1. Tabell gjord av författaren efter originaltabell från Hunter, M. R. & Askarinejad, A. (2015). Designer's approach for scene selection in tests of preference and restoration along a continuum of natural to manmade environments. *Frontiers in psychology*. 6 (1228), 1-21 DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01228
2. Tabell gjord av författaren efter originalfigur från Yanru, H. , Masoudi, M., Chadala, A., and Olszewska-Guizzo, A. (2020). Visual Quality Assessment of Urban Scenes with the Contemplative Landscape Model: Evidence from a Compact City Downtown Core. *Remote Sensing*. 12(3517), 1-16 DOI: 10.3390/rs12213517

FIGURER

1. Förenklad illustration gjord av författaren efter original av Chen Xin från Li (2012b). Aikido and the Floating Bridge of Heaven. *Aikido Sangenkai*. [Blogg]. 8 april. <https://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-floating-bridge-heaven/> [2021-01-28]
 2. Förenklad illustration gjord av författaren efter original av Chen Xin från Li (2012a). Aikido without Peace or Harmony. *Aikido Sangenkai*. [Blogg]. 1 april. <https://www.aikidosangenkai.org/blog/aikido-without-peace-harmony/> [2021-01-28]
- 3-16. Egna fotografier
- 17-18. Illustrationer gjorda av författaren baserat på kartor från:
Lantmäteriet Falu kommun Geodatasamverkan
och Mät och karta, Falu kommun
Google Maps (2021) <https://www.google.se/maps/search/myran+falun/@60.6097791,15.6511388,16z/data=!3m1!4b1> [2021-03-10]
Dalatrafik (2021). *Reseplaneraren*. <https://www.dalatrafik.se/sv/reseplaneraren/> [2021-03-10]
- 19-27. Illustrationer gjorda av författaren

Alla övriga visualiseringar är gjorda av författaren

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Namn: Nathalie Saijyothi

Datum: 04/06/2021